

săptămâna
19 - 25 noiembrie 2021

04 IT&C
Utilizatorii WhatsApp
vor putea trimite și primi
mesaje fără telefon

05 sexologie
Ce este „detoxifierea
sexuală” și cum
te poate ajuta

Viata
libera

**weekend
magazin**

www.viata-libera.ro



Alina
Pușcas,
detalii
despre
noul
sezon
„Te cunosc
de undeva”

► După ce o mulțime de vedete au trecut pragul show-ului în edițiile precedente, acum se pregătește sezonul 17

VEDETA SPUNE CĂ E FOARTE NERĂBDĂTOARE SĂ ÎNCEAPĂ FILMĂRILE ► **PAGINA 20**

supliment gratuit al cotidianului **Viata libera**

MONDENE



Abia aștept

ALINA PUȘCAȘ
prezentatoare tv



ISTORIA ALTFEL

APARIȚIE EDITORIALĂ ● SEMNAL

„O croazieră
de la Viena la
Constantinopole”,
o felie din istoria
DunăriiANCA SPÂNU
anca@viata-libera.ro

Toamna 2021 este marcată la Galați, din punctul de vedere al prezentării istoriei altfel, punctul focal al acestui spațiu jurnalistic, de apariția celui mai recent volum semnat de prof. univ. dr. Constantin Ardeleanu, „O croazieră de la Viena la Constantinopole. Călători, spații, imagini, 1830-1860”, carte apărută la Editura Humanitas și disponibilă în librării de la jumătatea lunii octombrie.



Biografie

● **CONSTANTIN ARDELEANU** (n. 1976) este profesor de istorie modernă la Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați și long-term fellow la New Europe College, București. Temele sale de cercetare privesc istoria socio-economică a sud-estului Europei, cu interes special pentru regiunea Dunării și a Mării Negre. Preocupat de reprezentarea spațiului românesc în descrieri de călătorie, a tradus și editat, singur sau în colaborare, relații ale câtorva autori străini care au vizitat spațiul românesc în secolele XIX-XX.

Lansată de curând, fizic, în cadrul Zilelor Bibliotecii „V.A. Urechia”, precum și, online, de către Centrul de Istorie a Relațiilor Internaționale, bine primită de confrății istorici și scriitori, cartea oferă nu doar impecabil verificate și organizate informații și date științifice, ci și o parte din misterul și fiorul descoperirii unui domeniu, a unei felii de istorie de care Galațiul, prin Dunăre, este inevitabil legat, dar care a rămas mai puțin accesibilă publicului larg.

Fără a dezvălui prea mult din atracțiile cărții, pentru a vă lăsa plăcerea să o parcurgeți pentru a vă forma o opinie proprie, vom publica doar câteva fragmente, pe care autorul însuși a găsit de cuviință să ni le împărtășească pe rețelele de socializare, alături de câteva ilustrații, care, sperăm noi, doar vă vor deschide apetitul pentru o lectură care promite să fie nu doar educativă, ci și captivantă.

„De la mijlocul anilor 1830, Dunărea devenise axul central al unei rețele tot mai complexe de transport internațional ce asigura legătura nu doar între două capitale, ci și între Occident și Orient. Prin funcția sa de frontieră și conector între imperii, ruta dunăreană era un spațiu special în sine, neutru și din perspectiva dreptului internațional, ce promitea călătorilor o fascinantă croazieră printre civilizații. Piroscafele companiei DDSG reușiseră să deschidă circulației o arteră navigabilă pe o lungime de mai bine de 2.000 de kilometri, o autostradă naturală până atunci fragmentată și prea puțin utilizată pentru transportul internațional de persoane și mărfuri.”

Noua rută atrage nu doar comercianți în căutare de profit, ci și artiști. „Și ilustratori străini au fost atrași de pitorescul noii rute și de oportunitățile economice ale acesteia. Una dintre cele mai

cunoscute lucrări a fost cea ilustrată de artistul britanic William Henry Bartlett (1809-1854). Bartlett era celebru în epocă pentru numeroasele sale opere artistice transpuse în gravuri și publicate în albume despre Statele Unite ale Americii, Canada, Orientul Mijlociu sau Balcani. Englezul realizase ilustrația pentru volumele Juliei Pardoe, unele preluate și în noul album. Bartlett a călătorit pe Dunăre și a colaborat cu artistul german Franz Abresch, autorul celor mai multe schițe, desenate apoi de Bartlett. În urma acestei colaborări apărea la Londra un volum cu ilustrații dunărene, cuprinzând 160 de imagini (80 de gravuri în metal și 80 în lemn). Gravurile sunt însoțite de textul redactat de medicul și poetul scoțian William Beattie (1793-1875), amic al lui Bartlett. Beattie nu a călătorit pe Dunăre, ci a compilat textul pe baza a diferite descrieri (Julia Pardoe, Richard T. Claridge, ghidul Murray, volume ale unor autori germani), dar și după notițele lui Bartlett.”

Conf. univ. dr. Cristian Sandache spune, despre „O croazieră de la Viena la Constantinopole. Călători, spații, imagini, 1830-1860”, că este „un volum remarcabil, atât prin documentația vastă, cât și prin scriitura fermecătoare. Un exemplu despre cum ar trebui concepută analiza istorică, eliberată de clișee și de idei preconcepute”.

La rândul său, scriitoarea Tatiana Niculescu face o prezentare elogioasă a volumului, într-una dintre celebrele sale micro-cronici, din care spicuim: „Ce găsesc călătorii străini în Principatele Române ale vremii? Cine sunt aventurierii momentului? Ce se întâmplă în țările din jur și cum se construiește marea arhitectură a comunicațiilor pe apă și pe uscat? Cum începe epoca turismului pentru români? Abia citind această carte înțelegi progresul

imens și rapid făcut în timp scurt de o țară aflată la răscrucea imperiilor, schimbarea de mentalitate aproape imediată a elitelor, capacitatea de adaptare a românilor și imensa lor curiozitate de a afla lucruri noi. O carte de nebanuite peripeții istorice ale unei incredibile norocoase Românii!”. ●

Prezentare pe site-ul
Editurii Humanitas

● Când a ajuns în Principatele dunărene și cum a început revoluția în transporturi? Aflate la răscrucea imperiilor, între Orient și Occident, Țările Române din prima jumătate a secolului al XIX-lea se înscriu vrând-nevrând în aventura noilor descoperiri tehnologice care deschid epoca turismului, a călătoriilor, a transportului de mărfuri, a explorării de locuri noi, pe pământ și pe apă. Cercetarea lui Constantin Ardeleanu este o istorie ilustrată plină de peripeții a dezvoltării transporturilor în Principate și a felului în care drumurile noi au schimbat mentalitățile și viețile. O carte plină de informații puțin cunoscute publicului larg, scrisă cu talent de povestitor pasionat, o istorie prin care evoluția ulterioară a României poate fi înțeleasă dintr-o perspectivă cu totul nouă.

GASTRONOMIE

UN MENIU DE SEZON ● **RECOMANDĂRI**



Retete pentru post

MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Pe 15 noiembrie a început Postul Crăciunului, al doilea ca importanță după Postul Paștelui. Cu alte cuvinte, 40 de zile în care cei care postesc pot consuma doar produse vegetale. Iată câteva feluri de mâncare ce ar putea fi folosite, evident, și într-un meniu vegetarian.

Supă de ciuperci servită în pâine

INGREDIENTE. 1 lingură ulei, 1 cartof, cubulețe, ¼ varză, dată pe răzătoare, 1 morcov, felii subțiri, 1 ceapă, tocată, ½ țelină, cubulețe, 4 căni de apă, 1 ardei gras roșu, tocat, 1 ardei gras verde, tocat, 200 grame ciuperci, felii subțiri, 1 linguriță măghiran, sare, piper, 2 linguri făină, 3 linguri apă, 2 pâini rotunde.

PREPARARE. Încinge o tigaie la foc mediu. Adaugă cartoful, varza, morcovul, ceapa și țelina. Gătește pe foc mic timp de 15 minute și toarnă apa. Adaugă ardeii

grași și ciupercile. Asezonează cu măghiran, sare și piper. Amestecă bine și dă în clocot. Acoperă cu un capac și gătește la foc mic timp de 8-10 minute. Amestecă făina cu apa într-un bol mic și toarn-o în supă. Taie pâinile rotunde pe orizontală și dă la o parte miezul și partea de sus. Servește supa înăuntrul pâinii.

Tocăniță de năut

INGREDIENTE. 1 linguriță ulei de măsline, 1 ceapă roșie, tocată, 2 căței usturoi, zdrobiți, ½ ardei gras galben, felii subțiri, 10 grame ghimbir, felii subțiri, ½ linguriță praf de curry, ½ linguriță chimion, ½ linguriță scorțișoară, ½ linguriță coriandru, ½ linguriță turmeric, sare, piper, 400 grame roșii la conservă, 300 grame năut la conservă.

PREPARARE. Încinge uleiul într-o tigaie la foc mediu. Adaugă ceapa roșie, ardeiul gras, usturoiul și ghimbirul. Gătește preparatul timp de 2 minute. Adaugă condimentele și amestecă bine. Adaugă roșiile la conservă și nă-

utul. Gătește preparatul timp de 30 de minute la foc mic. Servește preparatul pe pat de orez, cu puțin pătrunjel pe deasupra.

Gogoși de post

INGREDIENTE. 50 grame margarină vegetală, 1 lingură ulei, 250 ml lapte de soia, 200 grame făină, 1 linguriță praf de copt, sare, ulei pentru prăjit, zahăr pudră (opțional).

PREPARARE. Topește margarina la foc mic. Adaugă uleiul și laptele de soia. Amestecă cu un tel ca să omogenizezi. Adaugă făina împreună cu praful de copt și sarea într-un bol mare. Amestecă cu un tel și toarnă treptat compoziția lichidă. Amestecă cu o spatulă de lemn până când compoziția este omogenă și obții un aluat lipicios. Formează cu mâna gogoși de dimensiune potrivită, cu o gaură în mijloc. Prăjește-le în baie de ulei încins până când se rumenesc. Le poți servi date prin zahăr pudră și dulceață.

Feluri de mâncare alese de pe sodelicious.ro. ●

Conopidă cu roșii în foi de varză

► **INGREDIENTE.** 5 foi varză (albă și/sau roșie), 1 conopidă, desfăcută în florete, piper, 1-2 lingurițe paprika, sare, pătrunjel, tocat, coriandru, tocat, 50 g spanac baby, 50-60 g varză roșie, rasă, 50-60 g varză albă, rasă, ulei de măsline, 1 ceapă verde, tocată, 5 roșii cherry, tăiate.



► **PREPARARE.** Tapetează o tavă cu hârtie de copt și așază foile de varză. Umple-le cu conopidă și asezonează cu piper, paprika, sare, pătrunjel și coriandru. Mai adaugă spanac baby, varză rasă și stropește cu ulei de măsline, apoi bagă la cuptor 20 minute la 180°C. Scoate tava și mai adaugă ceapa verde și roșiile cherry. Dacă dorești, mai poți pune sare și piper. Acoperă cu folie de aluminiu și mai lasă la cuptor 10 minute la 180°C. ● **M.Z.**

autorizație

A doua insectă acceptată ca ingredient alimentar pentru piața UE

Comisia Europeană a autorizat introducerea pe piață a unei a doua insecte, Locusta migratoria (lăcusta călătoare), ca aliment nou. Produsul va fi disponibil sub formă congelată, uscată și de pudră și este destinat comercializării ca gustare sau ca ingredient alimentar într-o serie de produse alimentare. Această autorizație vine în urma unei evaluări științifice riguroase efectuate de EFSA, care a concluzionat că

lăcusta migratoare este sigură pentru utilizările prezentate de societatea solicitantă.

Produsele care vor conține acest aliment nou vor fi etichetate pentru a-i informa pe consumatori cu privire la potențialele reacții alergice. Această autorizare din partea Comisiei este rezultatul unui vot pozitiv, în luna septembrie, din partea statelor membre în care a fost depusă cererea. În luna iunie a

acestui an a fost autorizată prima insectă ca aliment nou: viermele galben uscat. În diverse studii, Organizația ONU pentru Alimentație și Agricultură (FAO) a identificat insectele ca fiind o sursă de hrană foarte nutritivă și sănătoasă, cu un conținut ridicat de grăsimi, proteine, vitamine, fibre și minerale. Insectele, care sunt consumate zilnic de milioane de oameni de pe planetă, au fost identificate în cadrul strate-



giei „De la fermă, la consumator” ca sursă alternativă de proteine care ar putea facilita trecerea la un sistem alimentar mai durabil, potrivit mediafax.ro. ● **M.Z.**

rețete de weekend



MINI PRĂJITURI CU BANANE ȘI SEMINTE DE IN

INGREDIENTE. 2 linguri semințe de in, 2 linguri apă, 200 grame zahăr, 150 grame piure de banane, 75 ml lapte de migdale, sare, 1 linguriță praf de copt, ½ cană ulei de cocos, 300 grame făină. Pentru glazura de ciocolată: 300 grame zahăr, sare, 50 ml lapte de migdale, 2 linguri sirop de arțar, 50 grame cacao, nuci (opțional).

PREPARARE. Lasă semințele la înmuiat timp de o oră într-un bol cu apă. Mixează zahărul împreună cu piureul de banane și laptele de migdale într-un bol mare. Adaugă sarea, praful de copt, uleiul de cocos. Mixează și adaugă semințele și făina. Adaugă aluatul într-o tavă de briose. Poți folosi și una cu găuri în mijloc. Dă prăjiturile la cuptor pentru 15 minute la 180 de grade Celsius. Separat, pregătește glazura. Mixează zahărul cu laptele de migdale și un praf de sare într-un bol mare. Toarnă siropul de arțar, adaugă pudra de cacao și mixează până când obții o glazură omogenă. Adaugă glazura peste prăjituri și lasă-le să se răcească înainte de a le servi. Opțional, poți adăuga pe deasupra și câteva nuci zdrobite. ● **M.Z.**

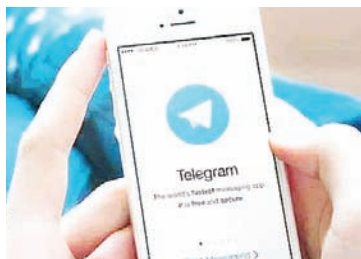
TERCI DE OVĂZ CU PIURE DE DOVLEAC



INGREDIENTE. ¾ cană apă, 1 cană fulgi de ovăz, sare, ½ cană piure de dovleac, 2 linguri fructe de pădure.

PREPARARE. Umple o oală mai mică cu apă pe jumătate, adaugă fulgii de ovăz și asezonează cu sare. Fierbe 5 minute sau până se îngroașă compoziția, amestecând din când în când. Servește cu piure de dovleac și garnisit cu fructe de pădure. ● **M.Z.**

IT&C

TELEGRAM,
MARELE
CÂȘTIGĂTOR
AL CRIZEI
FACEBOOK

MIGRAȚIE. » După oprirea bruscă a serviciilor Facebook de luna trecută, care a dus la imposibilitatea de a accesa rețelele de socializare ale companiei, Telegram pare să fie marele câștigător al acestei situații. Chiar dacă mulți dintre utilizatorii de Facebook și Instagram s-au dus pe Twitter pentru socializare și conversații, se pare că cei afectați de lipsa WhatsApp au mers spre Telegram. Fondatorul Telegram, Pavel Durov, a dezvăluit că serviciul său de chat a avut parte de un număr record de înregistrări de conturi noi. Peste 70 de milioane de utilizatori s-au alăturat Telegram în perioada în care serviciile Facebook au fost oprite. Telegram are în prezent 500 de milioane de utilizatori activi lunar, cu un număr total de 1 miliard de descărcări de pe platformele de distribuție de mobil. Aceasta este a doua oară anul acesta când Telegram „fură” utilizatori de la WhatsApp, prima dată fiind la anunțul vestilor că Facebook ar urma să colecteze date de la utilizatorii serviciului de chat. De asemenea, Signal, o altă aplicație de chat similară, a înregistrat, în urma problemelor Facebook de luna trecută, „milioane” de utilizatori noi înscrși, însă nu a dezvăluit numărul exact. » Microsoft anunță închiderea LinkedIn în China. Era ultima rețea socială americană accesibilă în această țară. Microsoft spune că în China a întâlnit „un mediu de operațiuni mult mai provocator” din cauza necesității de a se alinia la cerințele legale din această țară. Platforma LinkedIn este prezentă în China încă din 2014 și a fost la momentul respectiv de acord să se alinieze la cerințele de a restricționa și bloca conținut în raport cu prevederile legale ale țării. Totuși, noua legislație, care a intrat în vigoare de curând, a pus LinkedIn alături de alte 104 aplicații din China pe o listă care colecta prea multe date despre utilizatori. » În locul platformei de socializare LinkedIn, care pare să fie un business mult mai complicat de gestionat în China decât în alte țări, Microsoft va lansa InJobs, o nouă platformă de recrutare pentru companii și candidați. Această platformă nu va integra un flux de informații social, la fel ca LinkedIn, sau alte rețele similare și nu vor putea fi publicate astfel articole sau postări personale sau oficiale. Utilizatorii vor putea găsi doar oferte de locuri de muncă, iar angajatorii vor putea publica anunțurile. ● **M.Z.**

FUNCTIE ACTIVATĂ ● **NOUȚĂȚI**

Utilizatorii de Instagram pot acum publica conținut din interfața desktop

MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Facebook a promis că va permite utilizatorilor de Instagram să publice conținut de pe un browser desktop, iar acum a început să activeze funcția pe conturile utilizatorilor. Lansată inițial drept o aplicație de mobil pentru filtre foto, Instagram a devenit în scurt timp una dintre cele mai importante rețele de socializare

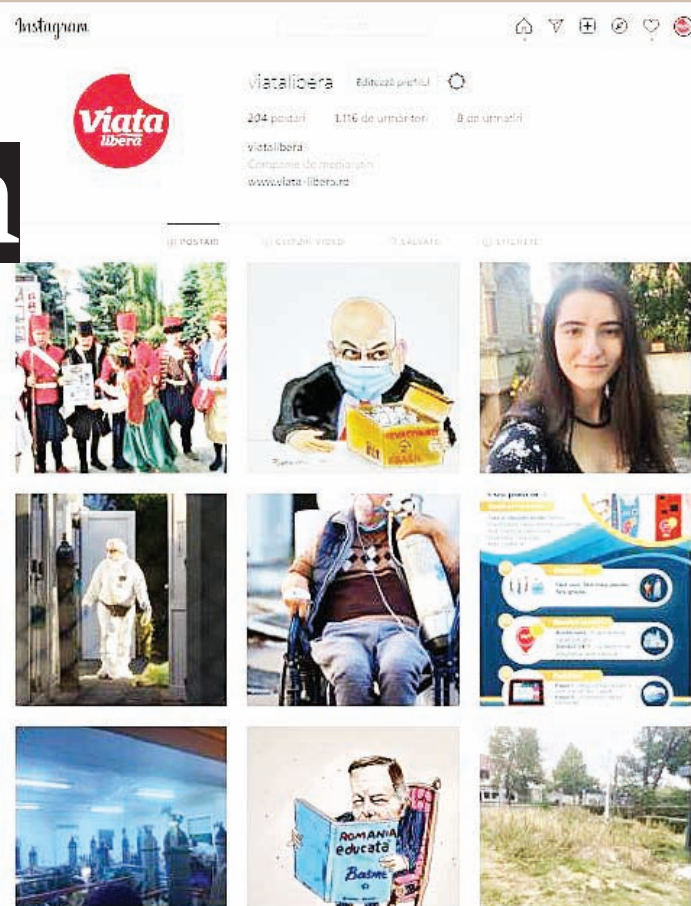
din lume, însă, până acum, aceasta a putut fi populată cu conținut exclusiv din aplicația de mobil.

Ceicaredorescăpubliceconținut pe Instagram o pot face acum din interfața web, care la rândul său a fost lansată în urmă cu doar câțiva ani. Până acum tot ce puteai face din varianta desktop era să accesezi fluxul principal, să vezi story-urile și să accesezi mesageria privată de pe Instagram. Acum poți și urca fotografii sau

clipuri video, practic tot ceea ce lipsea în materie de publicare de conținut în acest mod.

Ce rămâne doar în varianta de mobil este accesul la crearea de clipuri Reels, cât și noile funcții pe care Instagram le primește în curând. De exemplu, vei putea în curând să creezi postări și Reels alături de alți utilizatori, sau vei putea să creezi campanii de strângeri de fonduri prin intermediul platformei, așa cum poți să o faci și pe Facebook. Tot la categoria funcții noi pentru Reels, Insta-

gram va adăuga câteva filtre noi, care vor putea să afecteze clipul pe baza muzicii de pe fundal, cât și posibilitatea de a adăuga text 3D cu versurile pieselor folosite, potrivit go4it.ro. Unele dintre aceste funcții din aplicația de mobil sunt disponibile pentru o parte restrânsă a utilizatorilor, însă cu siguranță vor fi activate pentru toată lumea în următoarele câteva săptămâni. De altfel, posibilitatea de publicare pe Instagram din interfața web era deja în testare de câteva luni. ●



funcții noi

Utilizatorii WhatsApp vor putea trimite și primi mesaje fără telefonul mobil

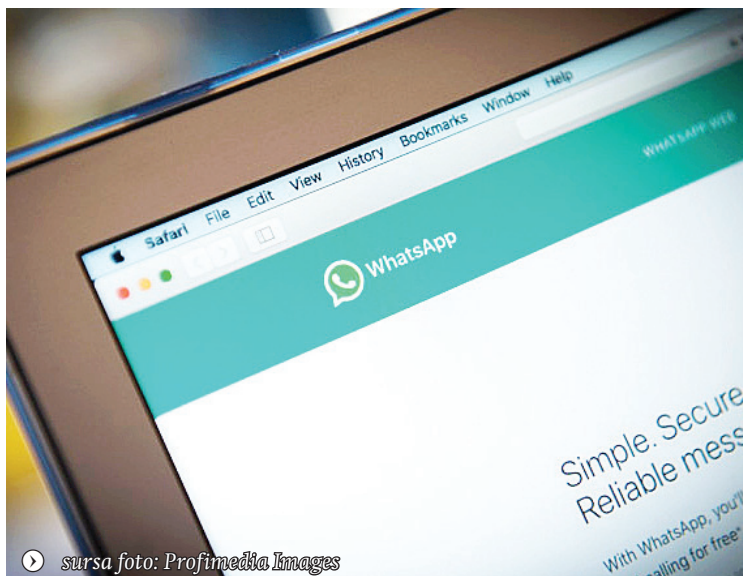
MONICA ZANET
monica.zanet@viata-libera.ro

Aplicația WhatsApp testează o nouă funcție care le va permite utilizatorilor pentru prima dată să facă schimburi de mesaje fără să-și mai folosească telefoane mobile, scrie BBC.

În prezent, aplicația WhatsApp, în toate formele sale, este legată de telefonul utilizatorului. Astfel, nici varianta de desktop, nici aplicațiile web nu pot funcționa fără acesta.

Noua funcție va permite utilizatorilor să trimită și să primească mesaje chiar dacă telefonul este închis sau fără baterie. Totodată, vor putea fi folosite până la 4 device-uri simultan, precum PC-uri sau tablete.

Noua funcție WhatsApp va fi disponibilă inițial pentru „un grup mic de utilizatori”, urmând să fie lansată ulterior pentru toată lumea.



► sursa foto: Profimedia Images

Alte aplicații de mesagerie au deja această funcție, inclusiv rivalul de conversații criptate Signal - acesta are nevoie de un telefon mobil pentru înscriere,

dar nu și pentru schimbul de mesaje.

Funcția de a comunica prin WhatsApp fără utilizarea telefonului este cerută de mult timp de

cele 2 miliarde de utilizatori ai aplicației. WhatsApp Web și alte aplicații non-smartphone sunt o „oglindă” a ceea ce se întâmplă pe telefon. Pentru a putea folosi WhatsApp Web, utilizatorul trebuie să aibă telefonul deschis și conectat la internet.

Cu toate acestea, sistemul are lipuri cunoscute de majoritatea utilizatorilor și se deconectează des. Totodată, permite o singură logare în afara telefonului, ceea ce înseamnă că deschiderea WhatsApp Web pe un alt dispozitiv va încheia vechea sesiune.

La nivel tehnic, soluția noii arhitecturi WhatsApp multi-device este ca fiecare dispozitiv să primească o cheie de identificare și WhatsApp să țină evidența cheilor alocate aceluiași cont. Asta înseamnă că WhatsApp nu trebuie să stocheze mesaje pe propriile servere, ceea ce ridică semne de întrebare privind securitatea datelor. ●

SEXOLOGIE



SFATURILE EXPERTILOR ● **RELATIE**

Ce este „detoxifierea sexuală” și cum te poate ajuta



► Pentru oamenii singuri, gata să se pună "la casa lor", „detoxifierea sexuală” poate fi o soluție

În epoca aplicațiilor de dating și a atitudinilor sexuale relaxate, întâlnirile intime se află adesea doar la un click distanță. Acest lucru poate fi uneori atât de palpitant și distractiv încât dorința de a te implica într-o relație de durată începe să dispară.

Pentru oamenii singuri, gata să „se pună la casa lor”, „detoxifierea sexuală” poate fi calea de a ieși din rutina întâlnirilor, potrivit consilierilor de cuplu. Psihologul Dr. Megan Fleming spune că „sunt câteva lucruri de spus despre această pauză care duce la resetare” pentru cei care sunt interesați mai mult de sex decât de relații. „Este întotdeau-

na important să analizăm oricând de comportament pentru a-ți da seama dacă funcționează pentru tine. Simți că nu te ajută sau că nu obții ceea ce-ți dorești sau că nevoile tale nu sunt îndeplinite? Atunci cred că cel mai bine este să faci un pas înapoi și să iei o pauză”, spune specialistul.

Consilierul în relații Denise Knowles a declarat pentru „The Independent” că pentru persoanele singure, care sunt în căutarea unui relații, o detoxifiere sexuală nu le va ajuta neapărat să-și găsească un partener, însă, dacă au întâlnit deja pe cineva, aceasta poate prelungi durată etapei de „cunoaștere reciprocă”, persoana în cauză putând astfel să pună în

balanță dacă există sau nu compatibilitate. „Dacă ești singur și te gândești să începi detoxifierea sexuală, ia în considerare motivul pentru care o faci. Dacă este o alegere de stil de viață sau din motive religioase, acestea sunt alegeri personale, dar n-aș spune neapărat că vă va ajuta să găsiți pe cineva. Dacă întâlniți pe cineva și spuneți «nu voi sări în pat cu el/ea până nu ajung să îl/o cunosc», nu este nimic greșit în asta. Dacă îți acorzi timp să cunoști o persoană, îți vei da seama dacă sunteți compatibili”, este de părere Knowles.

În 2017, un scriitor pe nume Tom Young a scris despre experiența lui de un an fără sex, într-un articol pentru „The Washington

Post”. El a dorit să-și evalueze nevoile sexuale fără ca sexul să-i „umbrească judecata” și a spus că, drept rezultat, a ajuns să aibă „o viziune mai clară despre ceea ce caută la o parteneră”. Metoda detoxifierii sexuale poate fi aplicată și celor care sunt într-o relație, potrivit specialiștilor. Consilierul în relații Ian Kerner a lansat în 2007 o carte în care spune: „Când vine vorba de sex și relații, câteodată ne afundăm atât de profund încât singura cale să ieșim din această situație este să o luăm de la capăt” și a sugerat că cei care sunt implicați într-o relație „ar trebui să renunțe să facă sex pentru 30 de zile” pentru „a cădea pradă fiorului castității”. ● **Iulian Cozma**

studiu

Lucruri pe care nu le știai despre orgasm

Când spui orgasm, spui plăcere intensă dusă pe cele mai înalte culmi. Misterele sexului ideal pot fi descifrate individual, în timp, și având un partener de sex care ține cont de fanteziile tale. Crezi sau nu, orgasmele apar și se îmbunătățesc odată cu înaintarea în vârstă. De fapt, cele mai multe

femei experimentează orgasme mai puternice în jurul vârstei de 30 de ani și nu la 20.

Femeile pot avea orgasme multiple

Și noi, care credeam că bărbații se bucură mai mult de o partidă de sex! Ei bine, în timp ce ei au nevoie de puțin timp să-și

revină după un orgasm, femeile pot ajunge pe culmile plăcerii, în câteva secunde, de mai multe ori.

Cele mai multe femei au orgasm prin masturbare

Ipotetic vorbind, orgasmul poate fi atins în timpul actului sexual. Statistic, însă, reprezentantele

sexului frumos se bucură de orgasme intense mai mult prin masturbare.

Orgasmul îți ia durerea de cap

Conform unui studiu recent, un orgasm poate să calmeze una din două dureri de cap. Cu alte cuvinte, data viitoare când suferi din pricina dureri-

lor de cap, în loc să iei un analgezic, bucură-te de un orgasm binemeritat.

Cât ține plăcerea

Cercetătorii au studiat și acest aspect deosebit de important, de altfel. Din analizele lor, a reieșit că un orgasm poate să dureze între șase și zece secunde. ● **Iulian Cozma**

remedii naturiste

TRUCURI PENTRU CREȘTEREA LIBIDOULUI

POTENȚĂ. Remediile naturiste cu efect afrodisiac pot fi de folos pentru bărbații care se confruntă cu reducerea libidoului sau cu ejacularea prematură cauzată de bolile cardiovasculare sau de unele medicamente luate pentru bolile cronice. Astfel, morcovul are proprietăți afrodisiace atunci când este mâncat crud, datorită uleiului volatil pe care îl conține, în timp ce semințele de morcov sunt folosite mai ales pentru combaterea ejaculării precoce. Considerat un adevărat „elixir al dragostei”, morcovul era folosit de greci și de romani pentru a vindeca impotența masculină și pentru a spori apetitul sexual. O rețetă benefică este formată din rădăcină, tuberculi, semințe de morcov, busuioc sălbatic, în părți egale. Se ia o linguriță din acest amestec cu 15 minute înainte de masă de trei ori pe zi. Pentru a obține un efect mai amplu se face o cură de 40 de zile. Pentru cei foarte slăbiți, cu potențial sexual mult diminuat, se recomandă șase doze pe zi timp de 40 de zile. De asemenea, se poate face și o cură cu morcovi. Timp de două luni, mănâncă zilnic morcovi proaspeți, împreună cu un ou fierț și cu câteva lingurițe de miere.

Miere cu busuioc sub formă de pulbere

Busuiocul îmbunătățește capacitatea de control a energiei sexuale și ajută la combaterea ejaculării precoce. Sub formă de infuzie îndulcită cu miere are un efect reconfortant și ușor afrodisiac. Despre busuioc se spune că redă tonusul și apetitul sexual. Efectul său revigorant stimulator este amplu, iar acțiunea lui se manifestă la nivel fizic și psihic. Sporește energia masculină. Cinci-șase grame de pulbere de busuioc obținută din vârfuri înflorite, amestecat cu două linguri de miere, sunt un afrodisiac puternic. Această combinație, luată de patru ori pe zi, timp de 40 de zile, redă vigoarea, apetitul sexual și pofta de viață.

Pulbere de cardamom

Poate nu întâmplător, cardamomul este numit de orientali și sâmbânța dragostei. Este recomandat pentru mărirea potenței masculine, combaterea ejaculării precoce, dar și ca afrodisiac, atât pentru femei, cât și pentru bărbați. În cure mai lungi, poate fi folosit sub formă de pulbere, 1-1,5 grame de patru ori pe zi, sublingual. Timpul de macerare al tincturii de cardamom este de șase-opt zile. Se ia câte un mililitru, de 3 ori pe zi, diluat în apă. ● **Iulian Cozma**

LECTURĂ

Cenaclul
„Noduri
și Semne”
Ghearele
disperării



Capitolul IX - În care una, alta (fragment din romanul în curs de apariție „Jack A. Wesome / Uimitorul Jack“)

Domnul Middleswitch simțea ghearele disperării cum i se înfig în ființa-i din ce în ce mai slăbită de peisajul pe care acum îl considera dezolant: apă pretutindeni, și nicio ființă umană pe nicio altă ambarcațiune. Doar barca lui, el și tânărul amnezic. Simțea că se sufocă. Gânduri negre îi treceau prin spatele ochilor, amplificându-i starea de rău din sinapsă în sinapsă. Adolescentul părea a fi calm. Măcar de-ar fi fost și acesta în pragul disperării, agitat și plângăcios, ar fi trebuit să fie el însuși stăpân pe sine pentru a-l liniști, dar pentru că nu avea asupra cui să-și îndrepte energia, o îndrepta către propria-i persoană. Acest lucru îi provoca un atac de panică. Începu să tușească fără vreun motiv fiziologic. (...) Pulsul i se acceleră. Câteva palpații puternice îl aruncară în genunchi, ținându-se cu mâna stângă de piept.

- S-a-ntâmpat ceva, domnule?

- Nu, totul e în regulă, zise găfâind. Nu suntem la cheremul Oceanului, avem motorină cât cuprinde și mergem la o petrecere.

Adolescentul simți ironia din vocea administratorului de pensiune.

- Cunoscut situația noastră. Doar vom să știi dacă vă simțiți bine.

- Mă simt pe dracu' bine. Cred că am un atac de panică.

Se aplecă în față, sprijinindu-se cu mâna dreaptă de puntea bărcii. Mâna stângă încă îi strângea cămașa în dreptul inimii.

- Știți, eu când eram la ananghie, acolo, pe insula aceea pustie, spuneam o rugăciune. Nu știu de unde am învățat-o, nu-mi aduc aminte dacă am fost vreodată la biserică sau nu, dar se pare că am fost educat în acest sens.

- Rugăciunile sunt pentru proști, răspunse domnul Middleswitch cu o voce mai mult mârâită.

- Nu strică să încercați. Credeți în Dumnezeu?

Nu răspunse imediat. Așteptă să-și recapete suflul normal și să i se mai domolească bătaiele inimii. Se îndreptă de spate și lăsă mâinile pe lângă corp. Rămase în genunchi.

- Da, cred în ceva... Dumnezeu sau ce-o fi... Trebuie să fie, măcar pentru lucrurile pe care nu le înțelegem. Ca să n-o luăm razna, știi?

- Atunci, spuneți o rugăciune. Și dacă vom primi ajutor, atunci El va fi explicația. O să mă rog și eu.

Erau amândoi în genunchi. Tânărul aștepta ca domnul Middleswitch să înceapă. După câteva clipe de ezitări, se auzi bolborosind niște cuvinte.

- Tatăl nostru, care ne ești în ceruri, sfintească numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în ceruri, așa și pe pământ, așa și pe apele pe care rătăcesc... cu sinceritate ai Tăi Patrick Middleswitch și... (...)

Un zgomot venit de la tribord îi întrerupse rugăciunea. ● **Iulian Mardar. Astăzi, 19 noiembrie, ora 18,00, la Paris Cafe, citește Laurențiu Gherase.**

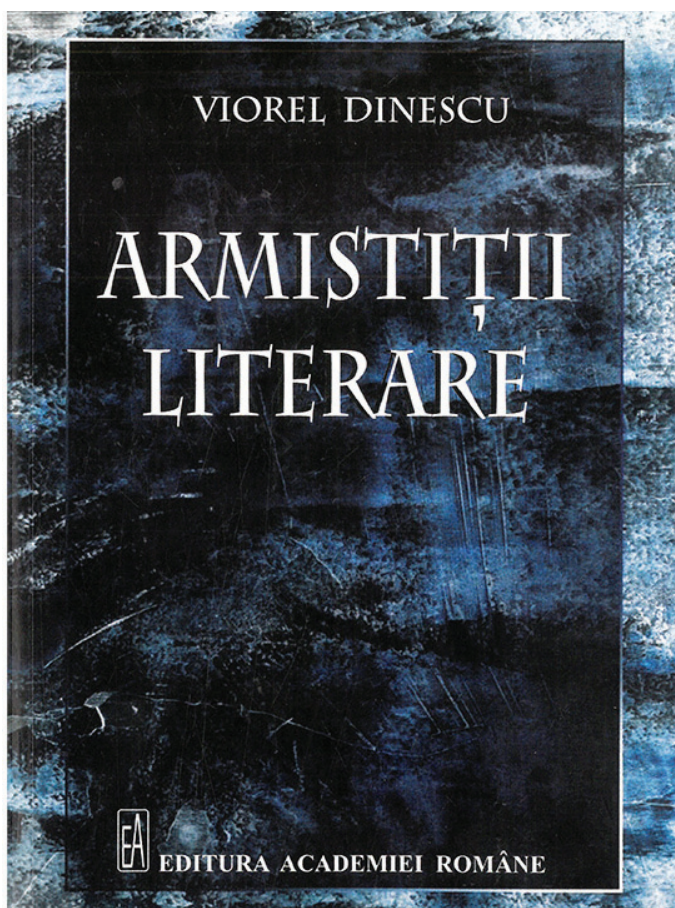
ESEURI CU NERV ● **CONSEMNĂRI**

Reflecții despre „relația Eului liric cu Lumea și Universul“

● **VIOREL DINESCU: „ARMISTIȚII LITERARE”, EDITURA ACADEMIEI ROMÂNE, BUCUREȘTI, 2021**

Mai întâi câteva coordonate legate de apariția noii cărți (de eseuri), „Armistiții literare”, a scriitorului Viorel Dinescu, volum ce îi are ca referenți pe acad. Mihai Cimpoi și pe criticul Theodor Codreanu. Pe ultima copertă, sunt prezentate succinte opinii aparținând lui Eugen Barbu („Nu vreau să fac nici un pronostic, dar Viorel Dinescu ne va oferi mari surprize, pentru că își ia arta în serios, pentru că veghează la acuratețea poeziei sale, pentru că e încărcat de rigori, îndeplinind astfel condițiile unui liric rar.”) și Fănuș Neagu („Îmi face impresia că Viorel Dinescu scrie poezie așa cum ar plimba un câine pe malul mării, sau un cal pe mijlocul fluviului, în amurg. Să scrii poezii pentru a asculta tăcerea viind. Ce poveste de poveste...”). Acestor succinte și „grele” de sensuri definiții lirice, avându-l drept subiect pe autorul de față, i se adaugă o mai amplă întâmpinare critică, semnată de Mihai Cimpoi. O transcriem și pe aceasta deoarece ne deschide a necesar orizont de înțelegere a lucrărilor din prezenta carte: „Viorel Dinescu, cunoscut poet care scrie la modul intelectual al Lirei, precum s-a spus despre Ion Barbu, eseist și cronicar literar. Împăcând în poezia sa filonul rațional și afectiv, adică ceea ce în limbaj savant numim ratio și emotio, Viorel Dinescu cultivă în spiritul modernității interferența genurilor și formula simbiotică a discursului liric și discursului intelectualizat. Multe din poeziile sale se prezintă ca niște eseuri, în care cu mijloace specifice ale imaginarului mitopo(i)etic reflectează asupra relației Eului liric cu Lumea și Universul. Un merit deosebit al eseistului Viorel Dinescu este cuprinderea întregului spațiu cultural românesc, a operei unor scriitori basarabeni și nord-bucovineni care fac parte din literatura română pe care George Călinescu o considera «una și indivizibilă». Eseurile sale denotă inteligență, spirit analitic, nerv publicistic, erudiție și merită să apară la Editura Academiei Române.”

Cartea oferă 13 eseuri dispuse pe 213 pagini, lucrări în care redescoperim nervul polemic al poetului, spiritul adesea incomod în care-și desfășoară ideile, frumusețea gândirii critice asupra lumii lirice. Și nu numai. Frazele cu care își țese judecățile sunt într-un totu drept, fără



înțelesuri piezișe, de unde și satisfacția intelectuală indusă în cititorul avizat. Evident, place o astfel de compoziție semantică, place și seduce în același timp. Nu de puține ori îndrăgostitul de matematică Viorel Dinescu, ins care coabitează sublim cu poetul cu același nume, simte nevoia să ne „explice” minunata relație ce există între știință, filosofie și artă. Iată un citat din eseul ce deschide volumul, „I. Eventuale premise”: „Esențialmente diferite ca mijloace de investigație, Matematica și Poezia exercită asupra celui ce încearcă să le pătrundă, cu bunăcredință și modestie, arcanale secrete, o fascinație asemănătoare. Poezia pare de la bun început mai credibilă întrucât ea se folosește de imagini și simboluri, aparținând unui limbaj uzual, de mai largă circulație. Dar și matematica, atunci când iese din zona ancilară a unor contabilități cotidiene ne poate oferi o imensă și ciudată panoramă a unor linii teribile și scânteietoare, în care rigoarea cea mai absurdă se conjugă cu o libertate de gândire aproape nebunească.”

În bună măsură eseurile din carte sunt instructive, în sensul

că doresc să comunice adevăruri despre oameni celebri, talentați, înțelepți, și implicit despre opera lor, lucruri ce au menirea să ridice cota de cunoaștere în domeniu a cititorului. Și, paradoxal, acest ton imprimat lucrărilor ale sale nu le transformă în lecții, în material didactic, ci, grație stilului folosit, le face ușor de asimilat, de o frumusețe aparte, cu real câștig mental pentru lector. Aș zice chiar că adesea ni se oferă micromonografii ale celor asupra cărora se apleacă gândirea, analiza și nu în ultimă instanță dragostea autorului. Da, m-am exprimat exact, deoarece știuta și folosită maximă „Unde dragoste nu e, nimic nu e” – în fapt, zicerea Apostolului Pavel – este perfect valabilă și în lumea scrisului. Iar Viorel Dinescu alcătuiește eseurile sale din dragoste pentru ceea ce au creat niște uriași ai gândirii și artei, măreția lor referindu-se la anvergura creației sau doar la circulația în plan universal a numelui!

Spuneam mai sus că autorul ne oferă în carte (și) micromonografii. A nu se înțelege de aici

că respectiva abordare ascunde intenții pur laudative la adresa unor scriitori cel puțin notorii, dacă nu chiar celebri. În eseul „XI. Narcis” este nu doar prezentat, ci analizat, luat la descusut, cum se spune mai neacademic, Paul Valery. Se pleacă în acest demers de la următoarea premisă: „Lăsând la o parte speculațiile nefericite ale biografilor de curte, creația poetică a lui Paul Valery este jalonată de următoarele date principale: 1917 (la 48 de ani) debut în reviste cu „Tânără Parcă” (și succes fulgerător); 1920, apare primul volum „Album de Vers Anciens”, iar în 1922, ultimul, intitulat „Charmes”, în care își adună versurile din ultimii cinci ani. Și cu asta activitatea sa poetică s-a terminat. În 1925, după cinci ani de la apariția în volum, este ales membru al Academiei Franceze (!) în locul lăsat vacant de Anatole France. Avem de-a face, deci, cu o promovare cu totul neobișnuită (câci opera poetică valeryană este la fel de restrânsă ca a maestrului său Mallarmé), care nu se explică decât prin valoarea deosebită a creației sau prin eficacitatea relațiilor sociale. Vom încerca să ne lămurim.” Urmează o analiză „la sânge”, în care, e limpede, se simte și cea dragoste, despre care, de asemenea, aminteam anterior, dar mai ales iese în evidență dragostea pentru adevăr. Adevărul estetic și uman. Viorel Dinescu desfășoară un demers analitic într-un totu deosebit, exact și credibil, exprimat printr-o țesătură abilă, amplă de argumente critice menită să-i definească, să-i contureze portretul artistic, chiar ascunzându-l sufletească al celui numit „Narcis”.

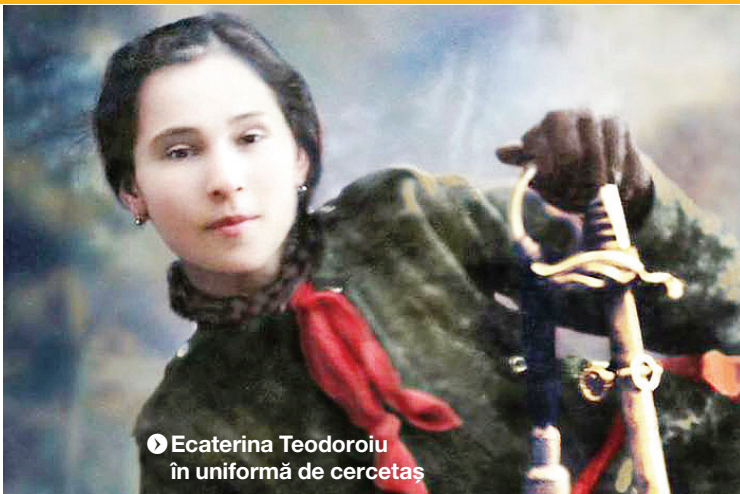
Ceea ce impresionează în acest eseu și în multe altele din această carte este aptitudinea autorului de a dovedi că înțelege subtilitățile actului artistic, de unde și forța de a le analiza profund, ca un veritabil critic. Poate chiar mai mult decât un specialist, deoarece autorul cărții de față nu se sfiește să spună pe șleau ce gândește, chiar dacă opiniile sale sunt dincolo/alături de cele „oficiale”. În încheiere, nu pot decât să salut noua carte a scriitorului Viorel Dinescu, apariție care oferă cititorilor săi șansa de a cunoaște profunzimile analitice ce însoțesc, poate chiar determină, ampla sa operă poetică.

● **Dan Plăeșu**

DESCOPERĂ

EROINA ECATERINA TEODOROIU, SIMBOLUL FEMEII PUTERNICE ● **CAMPANIE**

Punerea în circulație a primei bancnote cu imaginea unei românce, încă așteptată



► Ecaterina Teodorescu
în uniformă de cercetaș

Banca Națională a României va lansa, până la finele acestui an, prima bancnotă cu putere circulatorie pe care apare chipul unei femei. Este vorba despre o bancnotă în valoare de 20 de lei care o va ilustra pe Ecaterina Teodorescu, eroină în Primul Război Mondial.

Anunțul a fost făcut, pe Facebook, de comisarul european Corina Crețu, care și-a exprimat speranța că bancnota va ajunge în mâinile noastre, după o lungă așteptare. „Am aflat cu bucurie fap-

tul că în această toamnă – să sperăm, după multe amânări – Banca Națională a României va lansa prima bancnotă cu portretul unei femei reprezentative pentru istoria țării. Cu această ocazie, România va marca un moment important în încurajarea afirmării femeilor și în recunoașterea contribuției substanțiale pe care au avut-o în diferite momente ale istoriei”, a scris Corina Crețu.

Știrea emiterii bancnotei în acest an a fost confirmată și de reprezentanții BNR. „Da, așa cum am mai anunțat, până la finalul acestui an vom lansa bancnota de 20 de lei cu chipul Ecaterinei Te-

odorescu, prima femeie care apare pe bancnotele românești. Am amânat procesul de lansare din cauza pandemiei, dar BNR ține foarte mult la această premieră”, a declarat pentru Economidia Dan Suciu, purtătorul de cuvânt al Băncii Naționale.

Lansarea bancnotei, anunțată în 31 iulie 2019, dar întârziată de pandemie

Anunțul privind lansarea unei bancnote care să o celebreze pe Ecaterina Teodorescu a fost făcut de BNR încă din 2019, în urma succesului unei campanii publice inițiate de jurnalista Janina Nectara și susținută activ atât de personalități ale lumii artistice și științifice, cât și de jurnaliști și de publicul larg, care a răspuns chemării la a semna o petiție online, care ulterior a fost transmisă Băncii Naționale a României. Inițial, instituția a fost de acord să o reprezinte pe o bancnotă aniversară emisă cu prilejul Centenarului Marii Uniri, pe Regina

Maria, artizana indiscutabilă a acestei mari realizări din istoria României. Dar, așa cum mărturisise într-un interviu pentru Qmagazine, inițiativa nu s-a mulțumit cu atât, dorindu-și ca imaginea unei femei să existe pe o bancnotă permanentă, cu putere circulatorie, pe care oricine să o poată avea, nu doar numismații. Într-un moment în care toți ceilalți susținători ai campaniei renunțaseră, convinși fiind că mai mult nu se putea obține de la BNR, Janina Nectara a insistat, trimițându-i o scrisoare guvernatorului BNR, Mugur Isărescu. Iar răspunsul primit a fost unul pozitiv, intenția BNR de a emite noua bancnotă de 20 de lei cu chipul Ecaterinei Teodorescu fiind anunțată încă din 2019. Din păcate, pandemia a împiedicat concretizarea ideii în orizontul de timp anunțat inițial, dar recenta postare a comisarului Corina Crețu și confirmarea din partea băncii centrale ne fac să credem că evenimentul va avea în sfârșit loc în curând. ● **Anca Spănu**



Ecaterina Teodorescu

Ecaterina Teodorescu, pe numele ei adevărat Cătălina Toderoiu, s-a născut la 14 ianuarie 1894, în comuna Vădeni, jud. Gorj (în prezent, cartier al municipiului Târgu Jiu), fiind fiica agricultorilor Vasile și Elena, care aveau o familie numeroasă, din care au mai făcut parte alți șapte frați. După izbucnirea Primului Război Mondial, a activat ca asistentă medicală pe front, unde, ajunsă în linia I pentru a-și vizita unul dintre frați, pe Nicolae, Ecaterina Teodorescu este martoră la moartea acestuia și jură să-l răzbune. A fost rănită de mai multe ori în lupte și a fost decorată de Casa Regală pentru vitejie. A murit eroic în vara anului 1917 în bătălia de la Mărășești, în momentul în care se afla în fruntea unui pluton de infanterie al Armatei Române, în calitate de sublocotenent (grad acordat onorific), fiind prima femeie-ofițer din armata română.

roman foileton

Lacrămi uscate (96)
DOMNIȘOARA
PARCĂ
S-A MAI MUIAT...



„Acela încă nu ți-a cerut mâna?”, o întrebă, nu știu cât în serios și cât în glumă, imposanta stăpână a casei, doamna Carnabel. Cum ar veni, la aceste vremuri de disperare, era bun el chiar și un simplu locotenent, tânăr, poate cu perspective de ghegeneral, destul de prezentabil, cu monoclu aurit chiar, ei, fără cine știe ce avere, da' măcar întreg. În rest, fata-n casă cutezase să iscodească o nouă infirmieră și așa aflase că olteanului nu-i lipsea chiar nimic-nimicuța nici acolo unde nu se vedea, de la brâu în jos, că cine știe cum mai e cu gloanțele și cu spăngile astea lungi, iar sublocotenentul luptase chiar și la Mărășești, acolo unde... Doamne-fereste, mai bine mori, ca bărbat, decât să... Evident, dacă don'șoara ar fi aflat despre isprava cea nouă a Svetlanei, ar fi fost foarte-foarte revoltată și cine știe cum ar fi procedat în contra nesimțitei! Ei, un fel de prietenie tot se legase între domnișoara bine educată și respectuosul domnișor, de când el încercase să le salveze viețile din cinematograful în flăcări. Din când în când, ei îi plăcea să mângâie și petalele florilor dăruite de el, gingași trandafiri desemnați și apoi colorați galeș în tușe groase, așa cum întinzi untul proaspăt și bun pe o feliie rumenă, flori cărora numai mirosul ce le mai lipsea, ziceai că-s anume vii! Și nici măcar nu mai trebuiau udate după tipic... Chiar, cât or fi costat?!

Dacă domnișoara chiar se revoltase la început, că numele ei fusese amestecat, la Calica, într-o încăierare între două nații civilizate, cu pistoale – mă rog, cu pistol, însă unul englezesc, cugetă totuși că el îi ținuse curajos partea. Apoi o amuzase deplin și o muiașe aerul lui de copil cam speriat în preajma oamenilor mari, cam prea sfios cu ea, precum fata mare cu majurii. De câteva zile, odată cu apropierea sfârșitului Crăciun, Sergiu Delara începuse să se rădăce în capul oaselor, stătea însă întins la loc numai atunci când auzea că vine domnișoara Sofia. Căci pașii ei pipăiau, de parcă ar fi mângâiat-o, pardoseala: o cerceta cu botina, chiar și atunci când era la brațul sorei Clothilde, parcă din neîncrederea pe care o purta față de ceilalți, fie ei dușmani, neutri ori amici. Așa, în calitate de bolnav, domnișoara nici nu se putea mânia pe el, la o adică. Iară lui i se scuzau astfel mai ușor tăcerile, atunci când el nu găsea pe loc niște cuvinte mai potrivite, ea simțindu-se părăsită. Dacă ar fi avut vedere, domnișoara i-ar fi și cetit din cărți, cum făcea regina Marie la căpătâiul răniților – așa, tăceau deseori. Dar împreună... ● **Victor Cilincă** (va urma)

JOCURI

sudoku

Înscrieți în căsuțele libere din cele nouă casete numere de la 1 la 9, fără a se repeta, astfel încât suma totală pentru fiecare casetă în parte să fie 45 și, de asemenea, suma pentru fiecare linie și coloană să fie tot 45.

9	7	5	1	3	2				
	2		6			3			
	3	6						9	
	8	1						4	
6	5	9		7		2			
3	4					9	5		
5									
		3			6		9		
			2	3	8	6			

exerciții de încrucișare

❶ Vă invităm să potriviți în grila de față toate cuvintele de mai jos, astfel încât să rezulte o încrucișare corectă:

- ❶ AE, AP, AS, CO, EM, UB, UP;
- ❷ APE, ARI, ARC, ARO, BON, RAS, TET, TOT, URÎ, STA;
- ❸ ACTE, AERA, ARAT, ETER, NOUR, SITĂ, TURĂ, URMĂ;
- ❹ INTER, OLARI, RIDAT, ROSTI;
- ❺ ALIERE, CERERI, RINITĂ, TEMERE;
- ❻ ARTISTE, ESTRADĂ, IMAȘURI, ȚÂNȚARI;
- ❼ MĂȚASOASĂ;
- ❽ MORTĂCIUNI.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

rebus

SIMETRIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

❶ **ORIZONTAL:** 1) Dovezi din trecut, cu acte în regulă. 2) Are tot interesul – Sadici în... livadă! 3) Joc de cărți în mod special – Umil dat la întors! 4) Statul pe nisip la soare – Plătit de răsul lumii. 5) Prinde miros pe cale naturală – Obișnuitul cu munca. 6) Acte ce nu au nicio valoare! – Nu-i totuna – Moșia de altădată. 7) Subiect de predica în lumea catolică (pl.) – Mașină din Maroc! 8) Ridicate în slavă – Fata de la geam! 9) Caz în care ești supus cercetării. 10) Femei muncind pe drumuri.

❷ **VERTICAL:** 1) Sportivi intervenind prin alunecare. 2) Cum să rădă când îi plouă – Te scapă de foame. 3) Trasul la firul ierbii – A da de greu. 4) Încadrat la categoria... până – Colindat de cei bananieri. 5) Ocupat în spațiu – Când ia, ia, nu glumă! 6) Partea pământului descoperit în mare! – Vârf de cuțit! – Un indian, cândva prin Europa. 7) La acesta se joacă la nimereală – Record absolut de-a lungul timpului. 8) A integra de bunăvoie – Literă pronunțată la nesfârșit. 9) Operație la care se scoate firul în cele din urmă. 10) Prima Doamnă, ocrotitoarea copiilor.

aritmogrif

❶ Înlocuind numerele cu litere corespunzătoare, se va afla pe spațiul marcat prin raster, citind din colțul dreapta-sus, denumirea feminină pentru una care demonstrează, iar pe orizontală noțiuni din diverse domenii.

11	9	3	9	8	9	1
3	10	5	2	8	2	12
1	9	8	9	3	9	7
11	4	7	4	5	4	13
6	2	5	14	4	8	10
9	6	15	2	11	7	2
7	8	2	14	10	8	2
9	8	9	7	9	8	2
7	8	9	10	6	7	9
8	9	6	7	10	8	2
13	2	5	7	10	16	9
6	7	9	7	10	11	2
14	9	16	4	9	13	9

scurte...

Gheorghe Gurau

Rondel de ne-am legat...

Neam legat și ne-am unit cu țara
Așa știm să pronunțăm acum
Școala am făcut-o ieri în drum
Vin babacii noștri cu ocara

Nu-înțelegem ce atâta fum
Am mâncat cu toți demult papara
Neam legat și ne-am unit cu țara
Așa știm să pronunțăm acum

Încetați ruga-v-am cu gargara
Știm de-aleșii noștri cu duium
Care trag să ne unim, dum-dum
Nu-înțelegem unde e hilara

Neam legat și ne-am unit cu țara!...

pagini
realizate de
Gheorghe
Gurău

fuga vocalelor

❶ Completați vocalele lipsă pentru o dezlegare corectă!

			B		M			P		S			F	
	S	T		R		S	C		R				R	S
	T		L		N	T		N		M		C		T
P		P		T				T		T			P	R
	M		L		T		R				R		T	
S		T		N		C			S	T		P		N
	T				L				T			S		
S		R		R				R			P		N	T
	V		N		R		T		F	R		S	C	

sudoku

6								5
	2		8		1		3	
		9				7		
	7		4	8	6		9	
				2				
	8		7		5		2	
		1				9		
	6		3		4		8	
4								2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4			■			■			■	
5				■						
6					■			■		
7							■			
8						■				■
9					■					
10		■					■			

reconstituire

→ I				P	←	→		
						L		
	M	←	→ U					← C
→ R					←	→		
					J	V		
		← M	O →					←
								N
→ T					←	→		
					F			J
		←	→	T				←
L							P	
→					← P	→ P		
		D						
		←	→ B					←
			N			G		

[illegible]

421735986	357164928
659482713	641892753
873619452	892735164
562894371	415927386
947123865	769583241
138567294	238641597
314958627	583419672
296371548	924376815
785246139	176258439

Viata liberă
vl online

antrenor român

Umblă aiurea	↓	Mersul pe burtă	↓	Cu temperatură!	↓	Intrebare	↓	↓	↓	↓	Spaimă	↓	A face autostopul	↓	Casete !
Localuri de lux		Umflate		Raiată !		Tăiată !		↓			Buciat		Toc pentru ochelari		Individ
↓		↓		↓		↓		Luati cu frumosul	→		↓		↓		↓
								Pe cap de bărbat							
Masă de vânzare	→						Mâncare pt. cei mici	↓						Provocate în răs	
O boare de vânt							Casă haiducească								
↓				Măicuță		Maci încurcați !	↓					Greul pădurilor	→	↓	
						Pin pe spate !						Oină !			
...	→			↓		↓						↓			Ofensivă
Domol															
↓			A domoli	→						Luate din paie !	→		Maici la mănăstire !	→	↓
			Animalul unui moș										State centrale !		
State	→		↓		Pe cuvânt de onoare	→						Întregul ca atare	→	↓	
Drumuri în formare					În silă !							Cap de pește !			
↓					↓	Uncie !	→			A proteja	→	↓			
Țin de anumite căi	→						Frumosul în artă	→							

MEDICINA

CUM
TE AFECTEAZĂ
EXCESUL
DE COFEINĂ

ENERGIZANT. Este adevărat că studiile în domeniu au evidențiat, în nenumărate rânduri, beneficiile cafelei. Te binedispune, te încarcă de energie, îți poate prelungi viața și îți scade riscul de a suferi de demență. Însă, dacă depășești două-trei cafele pe zi, trebuie să te aștepți și la reacții adverse. Cofeina stimulează sistemul nervos central și crește nivelul de adrenalină în corp. Când nu poți consuma excesul de adrenalină, apar adesea starea de anxietate, nervozitatea și creșterea ritmului cardiac și totul poate culmina cu un acces de furie greu de controlat. De asemenea, imediat după ce o savurezi, cafeaua te ajută să te trezești rapid și să simți că funcționezi la cote maxime. După ce se duce efectul, ai nevoie de noi puteri, așa că mai bei o cafea. Oamenii de știință au observat că următoarea cafea pur și simplu forțează corpul să se miște cu viteză. La a treia cafea corpul încearcă din răsuferință să rămână activ, pentru că este deja stimulat peste măsură și obosit. Încearcă să mănânci și alimente care îți furnizează energie, nu te baza doar pe cafea, dacă ai o zi plină. ● **Remus Basalic**

MAGNEZIUL
ȚINE STRESUL
LA DISTANȚĂ

SUPLIMENTE. Necesar pentru multe dintre funcțiile organismului, magneziul este implicat în menținerea echilibrului nervos și muscular. Pentru a evita oboseala și efectele stresului, este bine ca alimentele care conțin acest mineral să nu lipsească din dietă. Alimentele care conțin mult magneziu sunt: spanacul, semințele de dovleac, iaurtul, migdalele, fasolea neagră, avocado, smochinele, ciocolata neagră și bananele. Nu luați însă suplimente cu magneziu fără sfatul medicului! ● **Remus Basalic**

DE LA SEMINȚELE DE SUSAN LA PRUNELE USCATE ● **ALIMENTAȚIE**Leacuri utile pentru
alungarea constipațieiREMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Constipația este o problemă des întâlnită, cu care se confruntă persoane de toate vârstele. Pentru a scăpa de ea, poți apela la câteva remedii naturale. Pe lângă faptul că te va scăpa de probleme pe termen scurt, adoptarea unor astfel de comportamente alimentare contribuie și la îmbunătățirea sau menținerea stării de sănătate a întregului organism.

Compoziția uleioasă a semințelor de susan favorizează digestia, ajutând la eliminarea scaunelor uscate. Pentru a avea efect, se adaugă semințele la cereale sau salate. Acest remediu este folosit din timpuri străvechi de către chinezi. În același timp, specialiștii în nutriție atrag atenția că persoanele care au o dietă săracă în fibre sunt mai predispuse la constipație. De aceea, este important să le introduci în alimentație, fiind benefice pentru tractul digestiv.

În fiecare zi trebuie să consumi între 20 și 35 de grame de fibre. Alimentele bogate în fibre includ cerealele, fasolea, linte, fulgii de ovăz, migdalele, orzul, legumele și fructele proaspete. Dacă ești constipat și iei suplimente cu fibre, asigură-te că bei suficientă apă, pentru că și hidratarea este foarte importantă.

Prune uscate

Dacă suferi de constipație, prunele uscate sunt alt remediu la care poți apela. Acestea sunt ideale mai ales în sezonul rece,



► Dacă suferi de constipație, prunele uscate reprezintă un remediu la care poți apela

când oferta de fructe proaspete nu este una foarte bogată. O sursă bogată de probiotice, chefirul este indicat pentru combaterea constipației. Există și cercetări care au confirmat eficiența probioticelor: înlătură constipația, înmoaie scaunele și chiar le crește frecvența. Nu în ultimul rând, poți ține o cură cu tărâțe de grâu, acestea

având un puternic efect laxativ. Tratatamentul se face cu o oră înainte de micul dejun. Dimineața se bea o cană cu apă în care s-a pus la macerat de seara o lingură de tărâțe proaspete. După ce se bea apa, se mănâncă tărâțele care s-au depus pe fundul câni. Eficiente contra constipației sunt și tărâțele de psyllium. Se dizolvă o lin-

guriță de tărâțe la o cană cu apă. Indiferent de remediu natural pe care te hotărăști să-l urmezi, este important ca acesta să nu înlocuiască eventualele tratamente prescrise de medic. De altfel, atunci când medicul îți prescrie un tratament, este indicat să-l întrebi și despre terapiile alternative pe care vrei să le urmezi. ●

efect

În cantități moderate, vinul combate pietrele la rinichi

REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Un pahar de vin roșu pe zi te ține departe de bolile de inimă, dar te păzește și de cancer, de afecțiunile renale și digestive. Un studiu al oamenilor de știință de la Universitatea Harvard, SUA, a arătat că o creștere a consumului de lichide reduce riscul de apariție a pietrelor la rinichi. Băutura cu cele mai semnificative efecte în acest sens a fost vinul roșu. Astfel, din 17 băuturi testate, printre care ceai, cafea, sucuri de fructe, lapte și apă, vinul a fost asociat cu cea mai mare reducere a riscului de apariție a

calculilor renali, de 59 la sută. Este suficient un singur pahar pe zi, înainte de masă. Mai mult, un pahar cu vin este benefic și dacă te numeri printre persoanele care au probleme cu digestia. Polifenolii pe care-i conține au capacitatea de a relaxa pereții stomacului, permițând astfel nutrienților din mâncare să fie cât mai bine asimilați de organism. Astfel, procesul de digestie se realizează corect, iar bolile de stomac, dar și cele de nutriție te vor ocoli.

În cantități prea mari, vinul se transformă din leac în otrăvă, motiv pentru care trebuie să aveți grijă la cantitatea băută. ●

TURISM

VIAȚĂ DE CĂLĂTOR ● DESTINAȚII

Ce poți face în SIGHIȘOARA și în împrejurimi



BEATRICE DUMITRIU
beatrice.dumitriu@viata-libera.ro

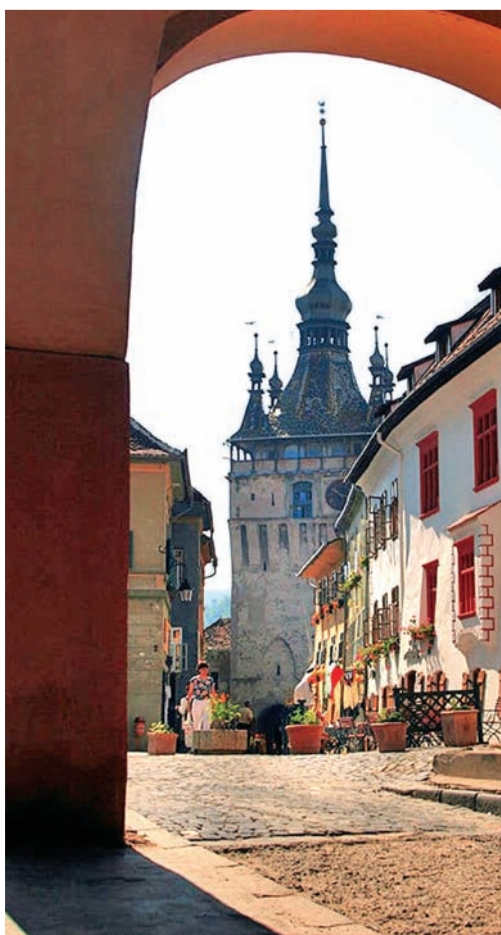
Ai atât de multe de văzut și de vizitat în Sighișoara, încât simți că toată experiența te copleșește. Nu știi de unde să începi și ce să alegi. Noi dorim să îți facem viața de călător mai ușoară și, de aceea, îți propunem patru idei de trasee în Sighișoara.

Traseul istoric – idei de trasee în Sighișoara

Nicidacă ai vrea să ratezi Cetatea Sighișoarei, tot nu ai reuși. Practic, tot centrul vechi al orașului este format din fortificațiile Cetății Sighișoarei. Fiind în centrul orașului, ești deja în cetate. Ceea ce e fascinant! Având în spate o istorie de opt secole, marea Cetate a Sighișoarei este mândria Transilvaniei, dar și a României. Bineînțeles, această Cetate se află în patrimoniul UNESCO. Cândva, a avut 14 turnuri de apărare, dar s-au păstrat până astăzi doar două. Dintre acestea, este obligatoriu să vizitezi cel puțin Turnul cu Ceas, transformat în muzeu. Ceasul care îi dă denumirea are un diametru de peste 2 metri și șapte păpuși care se schimbă între ele, semnificând zilele săptămânii. Sistemul de funcționare este considerat inovator față de tehnologia din zilele noastre, imaginează-ți ce minune era în epoca medievală! De neratat. Tot în cadrul traseului istoric, îți recomandăm să mai vizitezi Muzeul Municipal de Istorie și Artă Feudală, Casa Breslelor și Casa Vlad Dracul. Iată patru obiective pentru o zi dedicată istoriei din Sighișoara!

Traseul religios

Dacă spiritualitatea este cea care te-a condus până în inima Transilvaniei, atunci îți recomandăm să aloci cel puțin o zi



pentru a parcurge traseul religios din Sighișoara. Nu trebuie să ratezi Mănăstirea Sighișoara cu praznicul Sfântului Mare Mucenic Dimitrie Izvorătorul de Mir, aflată la doar 4 km de Cetatea Sighișoarei. Alt obiectiv religios important este Catedrala Ortodoxă Sfânta Treime, aflată chiar pe malul Târnavei Mari. De asemenea, ar fi bine să nu ratezi Biserica Romano-Catolică, Biserica leproșilor, Biserica lutherană din Deal, Biserica Mănăstirii Dominicane, Biserica Reformată și Sinagoga. Iată, un traseu cosmopolit, ce include majoritatea confesiunilor, pentru un oraș aflat la răscrucea civilizațiilor medievale!

Traseul natural

Pentru cei care se bucură de liniște, natură, aer curat și peisaje, propunem în cadrul topului nostru cu idei de trasee în Sighișoara traseul natural. Nu ar trebui să ratezi Rezervația Naturală Breitea, Castrul Roman Stenarum, Cetatea Dacică, Grădina Centrală, Dealul Turcului și Pădurile Stejăreni și Daneș. Acestea nu doar că te vor încărca cu energie pură, aer curat și liniște, dar îți vor oferi și ocazia unor fotografii excelente, atât pe timpul zilei, cât și la apus. Următorii tăi de pe Instagram vor vrea să îți să trăiască ceea ce tu arăți prin imagini!

Traseul distracției – plus alte idei de trasee în Sighișoara

Indiferent de vârstă, trebuie să participi la cel puțin un festival desfășurat în Sighișoara. Și ai de unde alege! Festivalul Medieval din luna iulie, Festivalul de Blues din luna februarie, Festivalul de Film din luna iunie, Festivalul Fanfarelor din luna septembrie, Festivalul de Muzică Academică din luna august, Festivalul Interetnic și multe multe altele. În orice sezon alegi să vii la Sighișoara, distracția de calitate te așteaptă! ●

VINERI

Acest program este unul orientativ. „Viata liberă” nu își asumă responsabilitatea pentru modificările operate de posturile de televiziune între momentul publicării programului și ziua difuzării.

19 NOIEMBRIE 2021

de văzut



PĂCAT ORIGINAR

TVR 1. ora 22,10, dramă, mister, romantic, dragoste, 2001, SUA

❶ **Cu:** Antonio Banderas, Angelina Jolie

❷ **Titlu original:** Original Sin

Luis dorea să se căsătorească fără complicațiile dragostei. Știind că o soție americană ar fi accesoriul perfect pentru a-și completa viața, el își caută o soție prin corespondență - și o întâlnește pe Julia. Când Julia sosește în Cuba, totul se schimbă. Dar femeia îl atrage pe un tărâm al emoțiilor puternice și al erotismului, așa cum Luis nu a cunoscut niciodată, făcându-l să se îndrăgostească iremediabil.



HOȚI DE ONOARE

PRO TV. ora 23,30, acțiune, thriller, 2009, SUA

❶ **Cu:** Antonio Banderas, Morgan Freeman

❷ **Titlu original:** Thick as Thieves
Ripley trebuie să returneze o datorie unor mafioți ruși, pentru care aceștia îl amenință cu moartea. Decide să pună la cale o lovitură deosebită - subtilizarea unor valoroase ouă Faberge, depozitate în seiful unei mari fabrici rusești de bijuterii.

tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
10:00 Frontul de acasă (R)
10:30 Vorbește corect!
11:00 Dosar România
12:30 Parlamentul României
13:00 Eu pot!
14:00 Telegurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Opre Roma
16:00 EURO polis
17:00 Cooltura
17:30 Banii tăi
18:00 Handbal masculin, Liga Zimbrilor: CSA Steaua - CSU din Suceava

19:35 2 x 65
19:40 Zi de zi
19:44 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegurnal
20:57 Sanătate, Romania!
21:00 Tema zilei
22:10 Păcat originar
SUA, Dramă, Mister

00:10 #Creativ
00:40 Fan/ Fun urban
01:15 Telegurnal (R)

hbo

07:30 Australia
Australia, SUA, Aventuri, Dramă, Istoric, Război

10:10 Întors pe dos
Animație, Comedie, Dramă

11:45 The True Adventures of Wolfboy
SUA, Dramă

13:15 Steve Jobs
SUA, Marea Britanie, Biografie, Dramă

15:15 Pe platourile de filmare
15:45 Mândrie și Prejudecată
SUA, Dramă, Romantic

17:50 Frumoasa și Bestia
SUA, Fantastic, Muzical, Romantic

20:00 Lupta perfectă
SUA, Dramă

21:00 Miliarde
SUA, Dramă

22:00 The Last Shift
SUA, Comedie, Dramă

23:35 Umbre
Romania, Crimă, Dramă

00:35 Te văd
SUA, Crimă, Dramă, Horror

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Povestea noastră



Turcia, Comedie, Dramă, Romantic

11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Doctorul Minune
Turcia, Dramă

22:30 Bravo, ai stil!
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Puterea dragostei (R)
04:30 Pastila de răs (R)
05:00 În căutarea adevărului (R)
06:45 Știrile Kanal D (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 SuperStar România
23:30 Hoți de onoare



SUA, Acțiune, Crimă, Thriller

01:30 Pe bune?! (R)
02:30 Las Fierbinți (R)
Romania, Comedie
04:15 Vorbește lumea (R)

tvr 2

08:00 Destine ca-n filme (R)
09:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a
09:30 Teleșcoala - Clasa a XII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:00 Telegurnal TVR 2
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Pescar hoinar (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Teleșcoala - Clasa a XII-a
16:00 Dr. Quinn
SUA, Dramă, Familie
17:00 România...în bucate
17:30 Case și design: transformarea
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă

20:00 Gala Umorului
21:00 Gala Umorului
22:00 Reteaua de idoli (R)
23:00 Dr. Quinn (R)
SUA, Dramă, Familie
00:00 Femei de 10, bărbați de 10

diva

07:00 Crăciunul lui Joy
SUA, Familie, Romantic
08:50 Crăciunul la Evergreen:
Scrisori către Moșul
Dramă, Romantic
10:40 Un Crăciun la Holly Lodge
SUA, Dramă, Familie, Romantic
12:30 Drumul spre nuntă
Dramă, Familie, Romantic
14:20 Crăciunul la Evergreen:
Vestii cu veselie
Comedie, Romantic
16:10 Rivali de Crăciun
Dramă, Romantic
18:00 Cheia Crăciunului
Dramă, Romantic
20:00 Un ajutor de Crăciun
Dramă, Romantic
22:00 Vacanță All Inclusive
SUA, Comedie
00:00 Mickey, Ochi Albaștri
SUA, Comedie
02:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
03:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
16:30 Acces direct
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 X Factor



23:30 Gala MMA: iFight „Heroes” (ed 02)

01:30 Asia Express -
Drumul Împăraților (R)
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
08:30 Teleshopping
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:00 Teleshopping
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă

axn

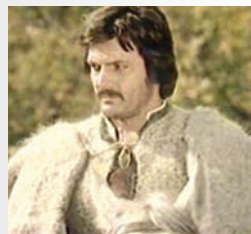
07:00 Președinte de rezervă
SUA, Acțiune, Dramă
09:45 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
10:40 StartUp
SUA, Crimă, Thriller
11:35 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
12:35 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
13:30 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
15:20 StartUp
SUA, Crimă, Thriller
16:15 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
17:20 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
18:15 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
20:05 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
21:00 Spiritul răzbunării
SUA, Acțiune, Crimă, Thriller
22:40 Căminul ororilor 3
SUA, Horror, Mister, Thriller

național

08:15 Tradiții de la bunica
09:45 Iubirea învinge (R)
India, Dramă
10:45 Vouă
11:30 Baronii
Romania, Comedie
12:45 Teleshopping
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Specialiști în sănătate (R)
14:00 Teleshopping
14:15 Tradiții de la bunica
16:00 Teleshopping
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Miezul problemei
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Iubirea învinge
India, Dramă
21:00 Capcana ucigașului
SUA, Dramă
23:00 Noapte Explozivă (R)
Italia, SUA, Acțiune, Crimă, Dramă
00:45 Miezul problemei (R)

prima

07:00 Focus la prima oră
10:00 Hai cu fetele! (R)
10:30 Flash monden (R)
11:30 Chef Dezbrăcatu' (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Hai cu fetele!
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Cronica căcotașilor
22:00 Secretele presedintelui
23:00 Florin Calinescu Show (R)
01:00 Pinteau



Romania, Aventuri, Dramă, Istoric

03:30 Secretele presedintelui (R)
04:30 Focus (R)

national geo

07:00 Știința prostiei
07:30 Știința prostiei
08:00 Știința prostiei
08:30 Știința prostiei
09:00 Îți joacă mintea?
10:00 Fabrica de mâncare
10:30 Fabrica de mâncare
11:00 Fabrica de mâncare
11:30 Fabrica de mâncare
12:00 Doctor Pol
13:00 Insula fără legi
14:00 Egiptul văzut de sus
15:00 Menținerea de top
16:00 Oceanul pe uscat
17:00 Dezastre în aer
18:00 Granița
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Anii '80
21:00 Securitatea aeroportului
22:00 Illegal cu Mariana van Zeller
23:00 Războiul drogurilor
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 Pierdut printre străini
02:00 La pescuit de ton
03:00 N-aș merge acolo!
04:00 Războiul drogurilor

20 NOIEMBRIE 2021

SÂMBĂȚĂ

tvr 1

07:50 Teatrul Național de Televiziune prezintă
09:00 1, 2, 3 și afli tot ce vrei!
09:35 Vreau să fiu sănătos
10:30 #secreteleplantelor
11:00 Europa mea
11:30 Lumea azi
12:00 Vedeta populară (R)
14:00 Telejurnal
14:30 Ora regelui
15:30 Handbal feminin, Liga Florilor MOL: CSU Stiinta Bucuresti - CS Gloria Bistrita
17:10 Discover Romania
17:25 Live stadion
17:30 World Rugby: România - Tonga
19:30 2 x 65
19:35 Zi de zi
19:39 Sport / Meteo
20:00 Telejurnal
20:57 Sănătate, Romania! (R)
21:10 Pentru patrie
Romania, Istoric, Război
23:00 Profesioniștii... cu Eugenia Vodă

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 I Like IT
10:30 Superspeed la Pro TV
11:00 Sunt plecat în oraș
SUA, Comedie
13:15 Secrete la liceu
SUA, Comedie, Familie
15:00 Insula din vis
SUA, Aventuri, Comedie, Fantastic
17:00 Masked Singer România (R)
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 SuperStar România
23:00 Al șaptelea fiu

Marea Britanie, Canada, SUA, Aventuri, Familie, Fantastic
01:00 Vlad (R)
Romania, Thriller
03:00 Superspeed la Pro TV (R)
03:30 I Like IT (R)

antena 1

09:30 Medicool
10:30 Adela (R)

Romania, Dramă
13:00 Observator
13:30 Mireasa
15:30 Asia Express – Drumul Împăraților (R)
19:00 Observator
20:00 iUmor
22:15 mai mult iUmor
22:30 Asia Express – Drumul Împăraților (R)
02:00 Băieți de oraș
03:00 Observator (R)
04:00 Medicool (R)

național

08:30 Vouă (R)
08:45 Teleshopping
09:00 Tradiții de la bunica
10:00 Din viața romilor
12:00 Stan si Bran - momente de excepție
12:30 Specialiști în sănătate
12:55 Teleshopping
13:15 Tradiții de la bunica
14:30 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
15:30 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
16:30 A doua cadere a Constantinopolului
Romania, Comedie
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Spune-mi adevărul
22:00 Fosta mea iubire
23:45 Necazuri Dulci (R)
SUA, Comedie
01:45 Albumul Național
03:45 Vouă
04:00 Baronii (R)
Romania, Comedie

de văzut



DINCOLO DE UȘI

TVR 2. ora 20,10, dramă, 1998, SUA

- ❶ **Cu:** Gwyneth Paltrow, Jeanne Tripplehorn
❷ **Titlu original:** Sliding Doors
Viața sentimentală și cariera unei tinere depind de metroul pe care îl prinde sau îl pierde, cele două povești mergând în paralel.

hbo

08:10 Frumoasa și Bestia
SUA, Fantastic, Muzical, Romantic
10:20 Aquaman
Australia, SUA, Acțiune, Aventuri, Fantastic, SF
12:45 Creed
SUA, Dramă, Sport
15:00 Calcă apăsât: Povestea lui Dewey Cox
SUA, Comedie
16:40 Percy
Biografic, Dramă
18:20 Eroii din Envell
Animație
20:00 Long Weekend
SUA, Comedie, Romantic
21:35 Ammonite
Marea Britanie, Dramă, Romantic
23:30 Kingsman: Serviciul secret
SUA, Marea Britanie, Acțiune, Aventuri, Comedie, Crimă
01:40 Femeia fantastică
SUA, Acțiune, Aventuri

tvr 2

08:00 Generația Fit
08:30 Costa Rica - O nouă viață pentru pădurile tropicale
09:00 MotorVlog
09:30 Fara prejudecati
10:00 Mic dejun cu un campion
10:55 2 x 65 (R)
11:00 Handbal feminin, Liga Florilor MOL: CSU Stiinta - CS Gloria Bistrita
12:30 Cap compas
13:00 Gala Umorului (R)
15:00 Femei de 10, bărbați de 10
17:00 Frați de viță
17:30 Distracțiile lui Cazacu
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă
20:10 Dincolo de uși
SUA, Dramă
22:10 Chip de inger
Italia, Thriller
00:00 Distracțiile lui Cazacu (R)
00:35 Drag de Romania mea! (R)
01:35 Drag de Romania mea! (R)
02:25 Ora de știri (R)

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
08:30 Teleshopping
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:00 Teleshopping
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă

prima

07:00 Flash monden
07:30 Teleshopping
09:00 Din gospodarie in farfurie
11:00 Sănătate cu stil
11:30 Lumea e pe val
12:00 Coloana de directie
13:00 Oportuniștii (R)
Romania
14:00 Starea nației
16:00 Alege rețeta națională (R)
18:00 Focus 18
19:15 Oportuniștii

Romania
20:00 Studio fotbal
20:30 Fotbal Liga 1
22:30 Florin Calinescu Show (R)
00:30 Doar cu buletinul la Paris
Romania, Comedie
02:30 Din gospodarie in farfurie (R)

kanal D

07:30 Apel la consilier (R)
08:00 Teleshopping
08:30 Teo Show (R)
10:00 Bucătăria lui Arda
11:00 Sport, dietă și o vedetă
11:30 Teleshopping
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului (R)
15:00 ROventura
16:00 Puterea dragostei
18:00 Știrile Kanal D
19:00 Puterea dragostei
20:00 O nouă șansă
22:00 Bravo, ai stil!

00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Puterea dragostei (R)
04:30 ROventura (R)
05:30 În căutarea adevărului (R)
06:45 Știrile Kanal D (R)

diva

07:00 Un Crăciun la Holly Lodge
SUA, Dramă, Familie
08:50 Crăciunul la Evergreen: Vești cu veselie
Comedie, Romantic
10:40 Acasă de Sărbători
Dramă, Familie, Romantic
12:30 Crăciunul la Evergreen
Dramă
14:20 Un ajutor de Crăciun
Dramă, Romantic
16:10 Crăciunul lui Joy
SUA, Familie, Romantic
18:00 Călătorie de Crăciun
Dramă, Romantic
20:00 Drumul spre nuntă
Dramă, Familie, Romantic
22:00 Un spirit de Crăciun
SUA, Dramă, Mister, Romantic
00:00 Rivali de Crăciun
Dramă, Romantic
02:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă, Dramă, Mister, Romantic
03:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă

axn

07:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
07:55 Semințe de măr: Alfa Japonia
SUA, Acțiune, Animație, SF
09:50 Agenții de rezervă
SUA, Acțiune, Comedie
12:10 Supraviețuitorii
Spania, Ungaria, Dramă, Horror, SF
14:20 Hudson Hawk
SUA, Comedie
16:25 La viteză maximă
SUA, Acțiune, Thriller
18:50 Talladega Nights: Balada lui Ricky Bobby
SUA, Acțiune, Comedie, Sport
21:00 Al naibii tratament!
SUA, Comedie
23:10 Carantina
SUA, Horror, Mister, Thriller
00:55 Căminul ororilor 3
SUA, Horror, Mister
02:35 Spiritul răzbunării
SUA, Acțiune, Crimă

national geo

07:00 Invenții care schimbă lumea
08:00 Invenții care schimbă lumea
09:00 Cosmos
10:00 Gordon Ramsay
11:00 Cum să construiești un oraș
12:00 Fabrica de acasă
12:30 Fabrica de acasă
13:00 Produs într-o zi
13:30 Produs într-o zi
14:00 Dezastre în aer
15:00 Dezastre în aer
16:00 Mari minuni industriale
17:00 Supermașini
18:00 Oceanul pe uscat
19:00 Avioane uriașe
20:00 Vânătorii de furtuni
21:00 Aeroportul Internațional Dubai
22:00 Terra la radiografie
23:00 Illegal cu Mariana van Zeller
00:00 În linia întâi
01:00 Pierdut printre străini
02:00 Penitenciar



AL ȘAPTELEA FIU

PRO TV. ora 23,00, aventuri, familie, fantastic, 2014, coprod.

- ❶ **Cu:** Julianne Moore, Jeff Bridges, Ben Barnes, Antje Traue
❷ **Titlu original:** Seventh Son
Thomas Ward este al șaptelea fiu al unui al șaptelea fiu și a fost dat în ucenicie Vracului din părțile locului. Misiunea lui este grea. Vracul este neprietenos și mulți ucenici au dat greș înaintea lui. Vrând-nevrând, Thomas trebuie să învețe să alunge stafile, să întemnițeze vrăjitoare și să supună duhurile. Dar, după ce este păcălit să o elibereze pe Mama Malkin, cea mai rea vrăjitoare din Comitat, iadul se dezlănțuie.

DUMINICĂ

21 NOIEMBRIE 2021

de văzut



JFK

TV1000. ora 22,00,
dramă, 1991, SUA

► **Cu:** Kevin Costner, Gary Oldman, Tommy Lee Jones
► **Titlu original:** JFK

Un amestec de dovezi clare și speculație despre moartea președintelui Statelor Unite, John F. Kennedy, pe 22 noiembrie 1963. Un avocat din New Orleans, Jim Garrison, redeschide dosarul și analizează foarte critic probele și concluziile FBI-ului.

ÎNTOARCERE LA
HOWARDS END**TVR 2.** ora 22,10, dramă,
1992, SUA

► **Cu:** Vanessa Redgrave, Anthony Hopkins, Emma Thompson, Helena Bonham Carter

► **Titlu original:** Howards End
În prim-plan este Emma Thompson, cea mai bună actriță într-un rol principal în acel an, o femeie de condiție socială medie care produce un adevărat cutremur în rigida aristocrație edwardiană, de la începutul secolului trecut. Ea moștenește cea mai mare parte din averea bancară și proprietățile lui Ruth Wilcox, o femeie din înalta societate, pe care și-a făcut-o prietenă total dezinteresată de banii ei. Apariția acestei femei în casta bogaților se va lăsa cu urmări dintre cele mai imprevizibile, unele dintre ele cumplite.

tvr 1

07:00 Universul credinței
08:00 Universul credinței
09:00 M.A.I. aproape de tine
09:30 Pro patria
10:00 În grădina Danei
10:35 Viața satului
11:50 Minutul de agricultură
12:00 Viața satului
13:00 Tezaur folcloric
14:00 Telejurnal
14:30 Politică și delicatețuri
15:30 Dragoste pe gheață
SUA, Comedie, Romantic
17:00 Exclusiv în România
17:45 Momentart
17:55 2 x 65
18:00 Dosar România
19:00 Omul și timpul
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
20:50 Loteria de vaccinare
21:00 Vedeta populară
22:00 Vedeta populară
23:00 Garantat 100%
00:00 Replay

hbo

07:55 Apoi ai venit tu
SUA, Aventuri, Comedie, Dramă
09:35 Eroii din Envell
Animație
11:15 Salvați de Crăntănei
China, Spania, Coreea de Sud, SUA, Animație, Aventuri, Comedie
13:00 Long Weekend
SUA, Comedie, Romantic
14:30 Persoana potrivită
Canada, SUA, Comedie, Romantic
16:10 Poveștile tatălui meu
17:55 Apă pentru elefanți
SUA, Dramă, Istoric
20:00 Vrajitoarele
SUA, Aventuri, Comedie, Familie, Fantastic, Horror
21:45 Umbre
Romania, Crimă, Dramă, Thriller
23:00 Jungleland
Marea Britanie, SUA, Dramă
00:30 Cosmoball
Rusia, Acțiune, SF, Sport

kanal D

07:30 Pastila de răs
08:00 Teleshopping
08:30 Sport, dietă și o vedetă (R)
09:00 ROventura (R)
09:30 Bucătăria lui Arda
10:30 Gust din România
cu Sam și Frank
11:00 Apel la consilier
11:30 Teleshopping
12:00 Știrile Kanal D
13:00 ROventura (R)
13:30 Deștepți cu banii
14:30 Asta-i România!
16:00 Puterea dragostei
18:00 Știrile Kanal D



19:00 Puterea dragostei
20:00 Roata norocului
22:45 40 de întrebări
cu Denise Rifai
00:45 Știrile Kanal D (R)
01:45 Puterea dragostei (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:00 Doctor de bine
10:30 Arena bucătarilor
11:00 Insula din vis (R)
SUA, Aventuri, Comedie, Fantastic
13:00 Apropro Tv
14:00 Visuri la cheie (R)
16:00 Căsătorii pe nevăzute (R)
18:00 România, te iubesc!
19:00 Știrile Pro Tv
20:00 Jack Reacher: Să nu te
întorci niciodată!
SUA, Acțiune, Crimă, Dramă, Mister, Thriller
22:15 Omul-Păianjen: Întoarcerea
acasă
SUA, Acțiune, Aventuri, Fantastic, SF
01:00 Apropro Tv (R)
02:00 Las Fierbinți (R)
Romania, Comedie
03:00 Doctor de bine (R)
03:30 Secrete la liceu (R)
SUA, Comedie, Familie
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

07:00 Teleshopping
07:30 România...în bucate (R)
08:00 Repere sacre
09:00 Ferma
10:00 Pescar hoinar
10:30 Natură și aventură
11:00 Destine ca-n filme (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:00 Frați de viță (R)
12:30 Sănătate cu de toate
13:10 Baltagul
Romania, Italia, Dramă
15:00 Drag de Romania mea!
17:00 D'ale lu' Mitică
18:00 Ora de știri
18:55 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă
20:10 Sexy Harem Ada-Kaleh
SUA, Comedie
22:10 Întoarcere la Howards End
SUA, Dramă
00:50 MotorVlog (R)
01:25 Baltagul (R)
Romania, Italia, Dramă
03:10 E vremea ta! (R)
03:30 Dincolo de uși (R)

diva

07:00 Un spirit de Crăciun
SUA, Dramă, Mister
08:50 Un Crăciun la Dollywood
Dramă, Familie, Romantic
10:40 Borcănele de Crăciun
Dramă
12:30 Cheia Crăciunului
Dramă, Romantic
14:15 Livrare de Crăciun
Dramă, Romantic
16:00 Ne vedem de Crăciun
Romantic
18:00 Un ajutor de Crăciun
Dramă, Romantic
20:00 Crăciunul la Evergreen
Dramă
22:00 Crăciunul la Evergreen:
Scrisori către Moșul
Dramă, Romantic
00:00 Crăciunul la Evergreen:
Vești cu veselie
Comedie, Romantic
02:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic
03:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă

antena 1

09:00 Casa Zurlui
10:00 Neatza de weekend
13:00 Observator
13:30 Cooking Show:
Hello Chef
14:30 Chef cu hastag
SUA, Comedie
17:00 Roșcovanul
Romania, Aventuri
19:00 Observator
20:00 Asia Express –



Drumul Împăraților
23:30 iUmor (R)
02:00 mai mult iUmor (R)
02:15 Băieți de oraș
03:45 Observator (R)
04:30 Roșcovanul (R)
Romania, Aventuri

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
08:30 Teleshopping
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:00 Teleshopping
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă

axn

07:00 Stuart Little 3: În sălbăcie
SUA, Animație, Aventuri,
Comedie, Familie, Fantastic
08:30 Resident Evil: Decăderea
Japonia, Animație, Horror,
SF
10:40 Stă să plouă cu chiftele 2
SUA, Animație, Comedie,
Familie
12:30 Robin Hood, prințul hoților
SUA, Aventuri
15:30 Ai 30 de minute sau bum!
Germania, Canada, SUA,
Aventuri, Comedie
17:15 Proud Mary - Asasina
SUA, Acțiune, Thriller
19:00 Joc în doi
SUA, Acțiune
21:00 Recuperatorul
SUA, Thriller
23:10 Carantina 2: Terminalul
SUA, Horror, Mister, SF,
Thriller
00:55 Supraviețuitorii
Spania, Ungaria, Dramă
02:50 Harrow - Viață de legist
SUA, Australia, Dramă

național

08:30 Teleshopping
09:00 Vouă
09:15 Tradiții de la bunica
11:00 A doua cadere
a Constantinopolului (R)



Romania, Comedie
13:00 Start Show
16:00 Stan si Bran -
momente de exceptie
16:30 Spune-mi adevărul (R)
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 O Crima in Noapte
India, Dramă
22:30 Capcana ucigașului (R)
SUA, Dramă
00:30 Start Show (R)
03:30 Baronii (R)
Romania, Comedie
05:00 Știri Național TV (R)

prima

07:00 Flash monden (R)
07:30 Teleshopping
09:00 Focus la prima oră
11:00 Insider politic
12:00 Ora de Profit.ro
13:00 Secretele presedintelui (R)
14:00 Poezie și delicatețuri
16:00 Cronica cărcotașilor (R)
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Schimb de mame (R)
22:00 Poezie și delicatețuri (R)
00:00 Florin Calinescu Show (R)
02:00 Magnatul



Romania, Dramă
04:00 Sănătate cu stil (R)
04:30 Focus (R)

national geo

07:00 Fabrica de mâncare
07:30 Fabrica de mâncare
08:00 Fabrica de mâncare
08:30 Fabrica de mâncare
09:00 O planetă ostilă
10:00 O planetă stranie
11:00 Aeroportul înghețat
din Alaska
12:00 Avioane uriașe
13:00 Megastadion
14:00 Inginerie pentru spațiu
15:00 Inginerie pentru spațiu
16:00 Inginerie abandonată
17:00 Top 1018:00 Cum să
construiești un oraș
19:00 Granița
20:00 Europa văzută de sus
21:00 Acropole
22:00 Zona fierbinte
23:00 Oceanul pe uscat
00:00 11 septembrie
01:00 Față în față cu...
02:00 Oceane fără legi
03:00 Insula fără legi
04:00 Clipe de coșmar
05:00 Martor
06:00 S.O.S. Mașini clasice

22 NOIEMBRIE 2021

LUNI

tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
10:00 Omul și timpul (R)
10:30 Vorbește corect!
11:00 Dosar România (R)
12:30 Tribuna partidelor parlamentare
13:00 Dr. Chioțea
14:00 Telegiurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Maghiara de pe unu
17:00 România 9
18:10 Legende de palatului: Pictorul de la curte Coreea de Sud, *Dramă, Istoric, Romantic*
19:30 2 x 65
19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telegiurnal
20:57 Sănătate, România!
21:00 Referendum
21:55 Referendum
22:50 O familie împotriva legii SUA, *Dramă*
00:25 Lumea azi (R)
00:55 Meteo (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las Fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Vlad
Romania, Thriller
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Twist



Marea Britanie, Acțiune, Dramă

02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
16:30 Acces direct
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Asia Express – Drumul Împăraților
00:00 Observator
00:30 Chef cu hastag (R)



SUA, Comedie

02:30 Observator (R)
03:30 Acces direct (R)
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

național

08:15 Ștan și Bran - momente de excepție
08:45 O Crima în Noapte (R)
India, Dramă
11:15 Vouă
11:30 Iubirea învinge (R)
India, Dramă
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
Romania, Comedie
14:15 Tradiții de la bunica (R)
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă, Thriller
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dragostea găsește o cale
India, Dramă
21:00 Ritual sangeros
SUA, Acțiune, Thriller
23:15 Spune-mi adevărul (R)
01:15 Poama acru (R)
03:15 Albumul Național

de văzut



INTERSTELLAR. CĂLĂTORIND PRIN UNIVERS

HBO. ora 22,00, aventuri, mister, SF, 2014, coprod.

► **Cu:** Wes Bentley, Matthew McConaughey, Jessica Chastain, Anne Hathaway

► **Titlu original:** Interstellar
În contextul în care existența omenirii pe Terra este amenințată, un grup de exploratori depășește limitele spațiului și cucerește immensele distanțe ale unei călătorii interstelare.

hbo

07:45 Apă pentru elefanți
SUA, Dramă, Istoric
09:45 Jungleland
Marea Britanie, Dramă
11:15 Australia
Australia, SUA, Aventuri
13:55 New York din 11 septembrie 2001 până în 2021
SUA, Documentar
15:50 Stargirl
SUA, Acțiune, Aventuri
16:30 Vrăjitoarele
SUA, Aventuri, Comedie
18:15 Coco
SUA, Animație, Aventuri
20:00 Succesiunea
SUA, Dramă
21:00 Nu-i totul alb sau negru
SUA, Comedie, Romantic
21:30 Larry David, inamicul public nr. 1
SUA, Comedie
22:00 Interstellar: Călătorind prin univers
SUA, Marea Britanie, Aventuri, Mister, SF

tvr 2

08:00 Mic dejun cu un campion (R)
08:50 Teleshopping
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:00 Telegiurnal TVR 2
12:40 Teleshopping
13:00 Cultura minorităților
13:30 Fara prejudecati (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Dr. Quinn
SUA, Dramă, Familie
17:00 România... în bucate
17:30 Case și design: transformarea
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă
20:00 Câștigă România!
21:00 Reteaua de idoli
22:00 Memorialul Durerii
23:00 Dr. Quinn (R)
SUA, Dramă, Familie

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
08:30 Teleshopping
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:00 Teleshopping
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă

prima

07:00 Focus la prima oră
10:00 Hai cu fetele! (R)
11:00 Flash monden (R)
11:30 Lumea e pe val
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Hai cu fetele!
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18



19:30 Flash monden
20:00 Alege rețeta națională
22:00 Focus
22:30 Starea nației
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Alege rețeta națională (R)
03:30 Hai cu fetele! (R)

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Povestea noastră
Turcia, Comedie, Dramă, Romantic
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Doctorul Minune
Turcia, Dramă
22:30 Nehir



Turcia, Dramă

23:45 Știrile Kanal D (R)
00:45 Puterea dragostei (R)
04:00 ROventura (R)
05:00 În căutarea adevărului (R)

diva

07:00 Drumul spre nuntă
Dramă, Familie, Romantic
08:50 Sărbătoarea eroilor
SUA, Romantic
10:40 Cheia Crăciunului
Dramă, Romantic
12:30 În vacanță de Crăciun
SUA, Dramă, Romantic
14:20 Un Crăciun distractiv
Romantic
16:10 Un Crăciun nostalgic
Dramă, Romantic
18:00 Borcănele de Crăciun
Dramă
20:00 Ne vedem de Crăciun
Romantic
22:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă, Dramă, Mister, Romantic
23:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă, Dramă, Mister, Romantic
00:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
01:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă

axn

07:00 Președinte de rezervă
SUA, Acțiune, Dramă
09:40 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
10:35 StartUp
SUA, Crimă, Thriller
11:30 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
12:35 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
13:30 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
15:15 StartUp
SUA, Crimă, Thriller
16:10 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
17:20 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
18:10 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
20:00 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
20:55 Detectivii din L.A.
SUA, Acțiune, Comedie, Crimă
22:00 Minți criminale
SUA, Crimă, Dramă

national geo

07:00 Știința prostiei
07:30 Știința prostiei
08:00 Știința prostiei
08:30 Știința prostiei
09:00 Îți joacă mintea?
10:00 Fabrica de mâncare
10:30 Fabrica de mâncare
11:00 Fabrica de mâncare
11:30 Fabrica de mâncare
12:00 Doctor Pol
13:00 Insula fără legi
14:00 India văzută de sus
15:00 Menținerea de top
16:00 Oceanul pe uscat
17:00 Dezastru în aer
18:00 Granița
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Comori pierdute ale Egiptului
21:00 Epave investigate
22:00 Ultima bătălie a lui Hitler
23:00 Războiul rece
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 Pierdut printre străini
02:00 La pescuit de ton
03:00 N-aș merge acolo!



O FAMILIE ÎMPOTRIVA LEGII

TVR 1. ora 22,50, dramă, 1996, SUA

► **Cu:** G.W. Bailey

► **Titlu original:** Ruby Ridge.
An American Tragedy
În august 1992, sute de agenți FBI, echipați cu mitraliere, tancuri și elicoptere, au înconjurat cabana izolată din Idaho a lui Randy Weaver, cunoscut militant religios, acuzat de deținere ilegală de armament. Au urmat 11 zile de adevărat asediu asupra lui Weaver și a familiei sale, care s-au încheiat tragic, stârnind un val de controverse și șocând întreaga Americă.

MARTI

23 NOIEMBRIE 2021

de văzut

DJANGO
TRAGE PRIMUL**TVR 1.** ora 22,10, western,
1966, Italia● **Cu:** Fernando Sancho,
Ida Galli● **Titlu original:** Django spara
per primo Tatăl lui Django este
subiectul unei înscenări puse la
cale de partenerul lui de afaceri,
Clusker, și este ucis de un vânzător
de recompense. Tânărul nostru erou
moștenește acum partea de afacere
a tatălui lui, dar și datoria de a
regla conturile cu Clusker.

ÎN ZORI

HBO. ora 23,40, dramă, 2020,
Croatia● **Cu:** Kresimir Mikic,
Tihana Lazovic● **Titlu original:** Zora Într-un
viitor apropiat, noi conflicte
izbucnesc într-o vale izolată.
Împărțiți între aleși și respinși,
oamenii își părăsesc casele, fugind
de violența spre un loc nesigur. Ika,
Matija și cei doi copii ai lor, Kaja
și Nikola, nu știu dacă să plece
sau să rămână. De la dispariția
celui de-al treilea copil al lor, Ika
și Matija nu au găsit un mod de
a depăși trauma, iar ruptura
dintre ei devine din ce în ce mai
mare. Cu revelațiile sale mistice,
răsăritul pune în mișcare o serie
de evenimente care arată clar
că ignorarea extremismului și
nerezolvarea traumelor personale
își lasă amprenta.

tvr 1

07:00 Telegenul matinal
07:50 Zi de zi (R)
08:00 Cu capu-n zori
10:00 #Creativ (R)
10:35 Legende de palatului:
Pictorul de la curte (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:30 Tribuna partidelor
parlamentare
13:00 Dr. Chiotea
14:00 Telegenul
14:55 Vorbește corect!
15:10 Maghiara de pe unu
17:00 România 9
18:10 Legende de palatului:
Pictorul de la curte
20:00 Telegenul
20:57 Sanătate, Romania!
21:00 Tema zilei
22:10 Django trage primul
Italia, Western
00:00 Cele două fețe ale crimei
Belgia, Acțiune, Crimă,
Dramă
00:55 Meteo (R)
01:00 Telegenul (R)
02:00 Django trage primul (R)

hbo

07:45 Interstellar: Călătorind prin
univers
10:30 10 perfect
Marea Britanie, Dramă
11:55 Harry Potter și Talismanele
Mortii: Partea 2
14:05 New York din
11 septembrie 2001
până în 2021
16:00 Știrile săptămânii cu John
Oliver
16:30 Sindromul Baumbacher
Germania, Comedie, Dramă
17:55 Aladdin
SUA, Aventuri, Familie,
Fantastic, Muzical
Britannia
20:00 SUA, Marea Britanie,
Dramă, Fantastic
20:50 Scene dintr-o căsnicie
SUA, Dramă
21:55 O doză de fericire
Dramă
23:40 În zori
Croatia, Dramă
01:50 Logan
SUA, Acțiune, Dramă, SF

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Povestea noastră

Turcia, Comedie, Dramă,
Romantic

11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Doctorul Minune
Turcia, Dramă
22:30 Nehir
Turcia, Dramă

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Dezastrul din San Andreas



SUA, Acțiune, Thriller

23:45 Știrile Pro Tv
00:15 The Row
Canada, SUA, Thriller
02:15 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

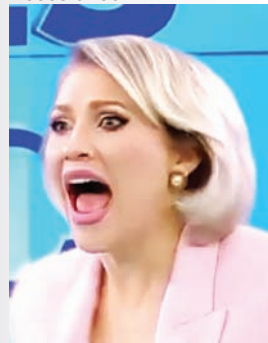
07:00 Case și design:
transformarea (R)
07:30 România... în bucate (R)
08:00 Memorialul Durerii (R)
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
11:00 Câștigă România! (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:00 Telegenul TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Cap compas (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Dr. Quinn
17:00 România... în bucate
17:30 Case și design:
transformarea
Ora de știri
18:00 E vremea ta!
18:50 Glasul inimii
SUA, Dramă
19:10 Câștigă România!
21:00 Destine ca-n filme
22:00 D'ale lu' Mitică (R)
23:00 Dr. Quinn (R)
SUA, Dramă, Familie,
Western
00:00 Luminița de la miezul nopții

diva

07:00 Borcănele de Crăciun
08:50 Iubire de Crăciun
10:40 Vino acasă de Crăciun
Dramă, Romantic
12:30 Ne vedem de Crăciun
Romantic
14:20 Sărbătoarea eroilor
SUA, Romantic
16:10 Cea mai frumoasă doctorie
Dramă, Romantic
18:00 Un ajutor de Crăciun
Dramă, Romantic
20:00 Crăciun la Glenbrooke
Dramă, Romantic
22:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic
23:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic
00:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
01:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
02:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă,
Mister

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
16:30 Acces direct



cu Mirela Vaida

18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Asia Express - Drumul
Împăraților
00:00 Observator
00:30 X Factor (R)
03:45 Acces direct (R)
05:00 Prețul cel bun (R)

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
02:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
03:00 Păzește-mă de mine! (R)

axn

07:00 Președinte de rezervă
07:55 Președinte de rezervă
08:50 Președinte de rezervă
09:45 Seal
10:40 StartUp
11:35 Crime pe Coasta de Azur
12:40 NCIS: New Orleans
13:35 NCIS: Anchetă militară
14:30 NCIS: Anchetă militară
15:25 StartUp
16:20 Crime pe Coasta de Azur
17:25 NCIS: New Orleans
18:20 NCIS: Anchetă militară
19:15 NCIS: Anchetă militară
20:10 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
21:05 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
22:00 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
22:55 Memorie perfectă
SUA, Crimă, Dramă
23:55 Spiritul răzbnării
SUA, Acțiune, Crimă,
Thriller
01:40 Recuperatorul
SUA, Thriller

național

08:15 Vouă
08:30 Miezul problemei (R)
09:45 Dragostea gaseste o cale (R)
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
15:45 Vouă
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Don Matteo
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Dragostea gaseste o cale
India, Dramă
21:00 Cu pretul sangelui
23:00 Ritual sangeros (R)
SUA, Acțiune, Thriller
01:15 Fosta mea iubire
03:00 Albumul Național
05:00 Știri Național TV (R)
05:30 Baronii
06:00 Vouă

prima

07:00 Focus la prima oră
10:00 Hai cu fetele! (R)
11:00 Flash monden (R)
11:30 Sănătate cu stil (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Hai cu fetele!
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Florin Calinescu Show



22:00 Focus
22:30 Starea nației
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Florin Calinescu Show (R)
03:30 Hai cu fetele! (R)
04:30 Focus (R)

national geo

07:00 Știința prostiei
07:30 Știința prostiei
08:00 Știința prostiei
08:30 Știința prostiei
09:00 Îți joacă mintea?
10:00 Fabrica de mâncare
10:30 Fabrica de mâncare
11:00 Fabrica de mâncare
11:30 Fabrica de mâncare
12:00 Doctor Pol
13:00 Insula fără legi
14:00 India văzută de sus
15:00 Menținerea de top
16:00 Oceanul pe uscat
17:00 Dezastru în aer
18:00 Granița
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Minuni ingineresti
21:00 Inginerie abandonată
22:00 Europa văzută de sus
23:00 Illegal cu Mariana van Zeller
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 Pierdut printre străini
02:00 La pescuit de ton
03:00 N-aș merge acolo!
04:00 Războiul drogurilor

24 NOIEMBRIE 2021

MIERCURI

tvr 1

07:00 Teleshopping
07:50 Zi de zi (R)
08:00 Cu capu-n zori
10:00 Fan/ Fun urban (R)
10:35 Legende de palat:
Pictorul de la curte (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:30 Tribuna partidelor
parlamentare
13:00 Dr. Chioțea
14:00 Teleshopping
15:10 Conviețuiri
17:00 România 9
18:10 Legende de palat:
Pictorul de la curte
20:00 Teleshopping
21:00 Tema zilei
22:00 Adevăruri despre trecut
22:30 Frontul de acasă
23:00 Breaking fake news
00:00 Cele două fețe ale crimei
Acțiune, Crimă, Dramă
00:55 Meteo (R)
01:00 Teleshopping (R)
02:00 Cele două fețe ale crimei
Acțiune, Crimă, Dramă
02:45 Breaking fake news (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea
13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Visuri la cheie
22:30 Pe bune?!
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Arma timida



Acțiune, Aventuri, Comedie

02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
16:30 Acces direct
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Asia Express –
Drumul Împăraților
23:50 Jurnal de Asia:
Drumul Împăraților
00:00 Observator
00:30 Apocalipsa



SUA, Aventuri, SF

02:30 Observator (R)
03:30 Acces direct (R)
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

național

08:15 Vouă
08:30 Miezul problemei (R)
09:45 Dragostea găsește o cale
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
15:45 Vouă
16:00 Teleshopping
16:15 Destine rătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Don Matteo
Italia, Comedie, Dramă,
Thriller
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine rătăcite
India, Dramă
20:00 Sport sângeros
SUA, Acțiune, Sport
22:00 Ziua a șasea
SUA, SF, Thriller
00:00 Cu pretul sângelui (R)
02:30 Albumul Național
04:30 Baronii

de văzut

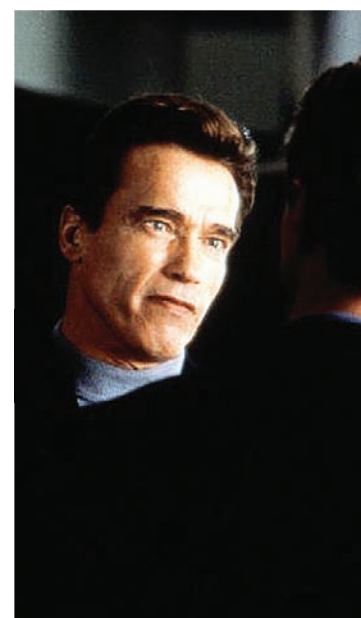


DISTRACȚIE LA RECE

TVR 2. ora 21,10, comedie,
dramă, 2001, SUA

► **Cu:** Flex Alexander,
Lee Majors

► **Titlu original:** Out Cold
O combinație reușită între
„Plăcintă americană” și „O
escapadă super”, filmul ne intro-
duce în lumea snowboarding-ului.
Un tânăr vrea să-și deschidă
propriul parc de snowboard pe
crestele unui munte. Planul lui nu
este chiar așa de ușor de realizat,
dar împreună cu prietenii săi
încearcă să intre în posesia titlului
de proprietate asupra terenului.



ZIUA A ȘASEA

NAȚIONAL TV. ora
22,00, SF, thriller, 2000, SUA

► **Cu:** Arnold Schwarzenegger,
Robert Duvall, Sarah Wynter

► **Titlu original:** The 6th Day
Când Adam Gibson, un bărbat de
familie de modă veche, cu decorații
de pilot primite în ceea ce era
cunoscut sub numele de Războiul
Pădurii Tropicale, vine acasă
într-o seară și observă că viața îi
fusesse furată de clona lui, întreaga
sa existență perfectă dispăre.

hbo

07:30 Aladdin
09:35 Apoi ai apărut tu
11:15 Să-i despărțim!
12:55 New York din 11 septembrie
2001 până în 2021
SUA, Documentar
14:50 Murătura americană
SUA, Comedie
16:20 Mașini
SUA, Animație, Comedie
18:15 Mașini 2
SUA, Animație, Comedie
20:00 Vrajitoarele
SUA, Aventuri, Comedie
21:45 Umbre
Romania, Crimă, Dramă
22:55 Succesiunea
SUA, Dramă
00:00 Frați de sânge
Franta, Belgia, Olanda,
SUA, Acțiune, Crimă
01:30 Kingsman: Serviciul secret
Acțiune, Aventuri,
Comedie, Crimă
03:40 Kingsman: Cercul de Aur
SUA, Acțiune, Aventuri,
Comedie

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de râs
08:45 Teleshopping
09:15 Povestea noastră



Turcia, Comedie, Dramă,
Romantic

11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show
17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Doctorul Minune
Turcia, Dramă
22:30 Bravo, ai stil!
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Puterea dragostei (R)
04:30 Pastila de râs (R)

tvr 2

07:00 Case și design:
transformarea (R)
07:30 România...în bucate (R)
08:00 Ferma (R)
09:00 Teleșcoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
12:00 Teleshopping TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Sănătate cu de toate (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Teleșcoala - Clasa a XII-a
16:00 Dr. Quinn
17:00 România...în bucate
17:30 Case și design: transformarea
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă
20:00 Câștigă România!
21:10 Distracție la rece
SUA, Comedie, Dramă
23:00 Dr. Quinn (R)
SUA, Dramă, Familie
00:00 Lumina de la miezul
noptii
01:00 Câștigă România! (R)

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
02:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
03:00 Păzește-mă de mine! (R)
Turcia, Dramă

prima

07:00 Focus la prima oră
10:00 Hai cu fetele! (R)
10:30 Flash monden (R)
11:30 Chef Dezbrăcatu' (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Hai cu fetele!



16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Florin Calinescu Show
22:00 Focus
22:30 Starea nației
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Florin Calinescu Show (R)
03:30 Hai cu fetele! (R)
04:30 Focus (R)
06:00 Starea nației (R)

axn

07:00 Președinte de rezervă
08:50 Președinte de rezervă
09:40 Seal
10:35 StartUp
11:35 Crime pe Coasta de Azur
12:40 NCIS: New Orleans
13:35 NCIS: Anchetă militară
14:25 NCIS: Anchetă militară
15:20 StartUp
16:15 Crime pe Coasta de Azur
17:20 NCIS: New Orleans
18:15 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
19:05 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
20:10 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
21:00 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
22:00 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
22:55 NCIS: Los Angeles
Crimă, Dramă, Mister
23:50 NCIS: Los Angeles
Crimă, Dramă, Mister
00:50 NCIS: Anchetă militară
Acțiune, Crimă, Dramă

national geo

07:00 Știința prostiei
07:30 Știința prostiei
08:00 Știința prostiei
08:30 Știința prostiei
09:00 Îți joacă mintea?
10:00 Fabrica de mâncare
10:30 Fabrica de mâncare
11:00 Fabrica de mâncare
11:30 Fabrica de mâncare
12:00 Doctor Pol
13:00 Insula fără legi
14:00 China văzută de sus
15:00 Menținerea de top
16:00 Oceanul pe uscat
17:00 Dezastru în aer
18:00 Granița
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Avioane uriașe
21:00 New York
22:00 Alaska
23:00 Insula fără legi
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 Pierdut printre străini
02:00 La pescuit de ton
03:00 N-aș merge acolo!
04:00 Războiul drogurilor

diva

07:00 În vacanță de Crăciun
08:50 Un Crăciun distractiv
10:40 Cea mai frumoasă
doctore
12:30 Amintiri de Crăciun
14:20 Cadoul perfect
SUA, Comedie, Dramă
16:10 Globurile magice
SUA, Romantic
18:00 Iubire de Crăciun
Dramă, Romantic
20:00 Crăciunul lui Sophie
Dramă, Romantic
22:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic
23:00 Castle
SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic
00:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
01:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă
02:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă
03:00 Hudson și Rex
Canada, Crimă, Dramă

JOI

25 NOIEMBRIE 2021

de văzut

GALERIA
INIMILOR FRÂNTE**HBO.** ora 20,00, comedie,
romantic, dragoste, 2020, coprod.

❶ **Cu:** Geraldine Viswanathan,
Dacre Montgomery
❷ **Titlu original:** The Broken
Hearts Gallery
Uneori păstrăm în suflet și în
sertare amintiri din relațiile
anterioare, dar ce se întâmplă
când această colecție ajunge să ne
bântuie și astfel ne împiedică să ne
vindecăm rănilile și să ne deschidem
inima pentru noi relații?

CAPCANĂ
INFERNALĂ**TVR 2.** ora 21,10, thriller, 2020,
SUA

❶ **Cu:** Annie Heise, Tristan
Thomas, Brytnee Ratledge
❷ **Titlu original:** The Au Pair
Ca să depășească trauma morții
logodnicului ei, Taylor se mută în
alt oraș și se angajează bonă în
casa unui cuplu bogat, ocupându-se
de fiica lor de opt ani. John și
Alessandra sunt solitari, iar
ciudățeniile lor îi dau de bănuț
lui Taylor, care începe să creadă
că cei doi ascund lucruri sinistre.
Mai mult decât atât, ea trebuie să
descopere care sunt aceste secrete,
ca să scape cu viață din casa lor.

tvr 1

08:00 Cu capu-n zori
09:45 Teleshopping
10:00 Adevăruri despre trecut (R)
10:35 Legendele palatului:
Pictorul de la curte (R)
Coreea de Sud, Dramă
11:55 2 x 65 (R)
12:30 Parlamentul României
13:00 Vreau să fiu sănătos (R)
14:00 Telejurnal
14:55 Vorbește corect!
15:10 Akzente
17:00 România 9
18:10 Legendele palatului:
Pictorul de la curte
Coreea de Sud, Dramă
19:30 2 x 65 19:35 Zi de zi
19:39 Sport
19:55 Meteo
20:00 Telejurnal
20:57 Sănătate, Romania!
21:00 Tema zilei
22:00 Anchetele comisarului
Antonescu
23:00 Nocturne
00:00 Cele două fețe ale crimei
Belgia, Acțiune, Crimă

hbo

07:40 Mașini
SUA, Animație, Comedie
09:35 Mașini 2
SUA, Animație, Comedie
11:20 Vrăjitoarele
SUA, Aventuri, Comedie
13:05 New York din 11
septembrie 2001
până în 2021
SUA, Documentar
14:40 Shrek
SUA, Animație, Aventuri
16:10 Lucy printre stele
SUA, Dramă, SF
18:15 Mașini 3
SUA, Animație, Aventuri
20:00 Galeria inimilor frânate
*SUA, Canada, Comedie,
Romantic*
21:50 Familia nucleară
22:50 Axios
SUA, Documentar, Talk show
23:25 Deadpool 2
*SUA, Acțiune, Aventuri,
Comedie, SF*
01:25 Marea mahnureală
SUA, Comedie

kanal D

07:30 Teleshopping
08:15 Pastila de răs
08:45 Teleshopping
09:15 Povestea noastră
*Turcia, Comedie, Dramă,
Romantic*
11:00 Puterea dragostei
12:00 Știrile Kanal D
13:00 În căutarea adevărului
15:00 Teo Show



17:00 Puterea dragostei
19:00 Știrile Kanal D
20:00 Doctorul Minune
Turcia, Dramă
22:30 Bravo, ai stil!
00:30 Știrile Kanal D (R)
01:30 Puterea dragostei (R)
04:30 Pastila de răs (R)
05:00 În căutarea adevărului (R)

pro tv

07:00 Știrile Pro Tv
10:30 Vorbește lumea

13:00 Știrile Pro Tv
14:00 Lecții de viață
15:00 La Maruță
17:00 Știrile Pro Tv
18:00 Ce spun românii
19:00 Știrile Pro Tv
20:30 Las Fierbinți
Romania, Comedie
21:30 Masked Singer România
23:30 Știrile Pro Tv
00:00 Vacanță cu surprize
*Marea Britanie, Comedie,
Dramă*
02:00 Lecții de viață (R)
03:00 Vorbește lumea (R)
05:00 Ce spun românii (R)
06:00 Știrile Pro Tv

tvr 2

08:00 Reteaua de idoli (R)
09:00 Telescoala - Clasa a VIII-a
10:00 Documentar 360° Geo (R)
11:00 Câștigă România! (R)
11:55 2 x 65 (R)
12:00 Telejurnal TVR 2
13:00 Cultura minorităților
13:30 Natură și aventură (R)
14:00 Documentar 360° Geo
15:00 Telescoala - Clasa a XII-a
16:00 Handbal masculin, Liga
Zimbriilor: Poli Timisoara -
CSM Alexandria
17:30 Case și design:
transformarea
18:00 Ora de știri
18:50 E vremea ta!
19:10 Glasul inimii
SUA, Dramă
20:00 Câștigă România!
21:10 Capcană infernală
SUA, Thriller
22:45 Filler (R)
23:00 Toamna amintirilor
00:00 Luminița de la miezul nopții
01:00 Câștigă România! (R)
02:00 Ora de știri (R)

diva

07:00 Cea mai frumoasă doctorie
Dramă, Romantic
08:50 Amintiri de Crăciun
Dramă
10:40 În vacanță de Crăciun
SUA, Dramă, Romantic
12:30 Vino acasă de Crăciun
Dramă, Romantic
14:20 Un iubit de Sărbători
Comedie, Romantic
16:20 Crăciunul lui Sophie
Dramă, Romantic
18:10 Globurile magice
SUA, Romantic
20:10 Un Crăciun nostalgic
Dramă, Romantic
22:00 Castle
*SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic*
23:00 Castle
*SUA, Comedie, Crimă,
Dramă, Mister, Romantic*
00:00 În mintea criminalului
SUA, Crimă, Dramă, Mister
01:00 În mintea criminalului
*SUA, Crimă, Dramă,
Mister*

antena 1

08:00 Neatza cu Răzvan și Dani
12:00 Observator
14:00 Mireasa
16:00 Observator
16:30 Acces direct
18:00 Prețul cel bun
19:00 Observator
20:30 Adela
Romania, Dramă
23:00 Observator
23:30 Asia Express –
Drumul Împăraților (R)

02:30 Observator (R)
03:30 Acces direct (R)
05:00 Prețul cel bun (R)
06:00 Observator

pro 2

07:30 Băiatul meu (R)
Turcia, Dramă
08:30 Teleshopping
09:00 Pecetea iubirii (R)
Romantic
11:00 Teleshopping
11:30 Suflete pierdute
Mexic, Dramă
12:45 Teleshopping
13:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă
15:00 Căsătorie cu bucluc (R)
Turcia, Comedie, Romantic
16:00 Pecetea iubirii
Romantic
18:00 Totul pentru iubire
Mexic, Dramă
20:00 Căsătorie cu bucluc
Turcia, Comedie, Romantic
21:00 Băiatul meu
Turcia, Dramă
22:00 Păzește-mă de mine!
Turcia, Dramă
23:00 Fiicele doamnei Fazilet
Dramă
00:00 Totul pentru iubire (R)
Mexic, Dramă

axn

07:00 Președinte de rezervă
SUA, Acțiune, Dramă
09:40 Seal
SUA, Acțiune, Dramă
10:35 StartUp
SUA, Crimă, Thriller
11:30 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
12:35 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
13:30 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
15:15 Obiectez!
SUA, Comedie, Dramă
16:15 Crime pe Coasta de Azur
Franta, Crimă
17:20 NCIS: New Orleans
SUA, Crimă, Dramă
18:15 NCIS: Anchetă militară
SUA, Acțiune, Crimă
20:05 Seal
*SUA, Acțiune, Dramă,
Război*
21:00 Spitalul de campanie
Canada, Dramă, Război
23:50 Al naibii tratament!
SUA, Comedie

național

08:15 Start Show (R)
10:45 Vouă
11:30 Baronii
13:00 Știri Național TV
13:15 Vouă
13:30 Baronii
14:15 Vouă
14:30 Don Matteo (R)
Italia, Comedie, Dramă
15:45 Vouă
16:15 Destine răătăcite (R)
India, Dramă
17:15 Miezul problemei
18:30 Știri Național TV
19:00 Destine răătăcite
India, Dramă
20:00 Iubirea învinge
India, Dramă
21:00 Fiica maharajahului
Italia, Dramă
23:00 Maestrul Z: Moștenirea
lui Ip Man (R)
Hong Kong, China, Acțiune
23:15 Sport sângeros (R)
SUA, Acțiune, Sport
01:15 Miezul problemei (R)
02:15 Albumul Național

prima

07:00 Focus la prima oră
10:00 Hai cu fetele! (R)
10:30 Flash monden (R)
11:30 Chef Dezbrăcatu' (R)
12:00 Teleshopping
14:00 Focus
15:00 Hai cu fetele!
16:00 Exclusiv VIP
18:00 Focus 18
19:30 Flash monden
20:00 Florin Calinescu Show



22:00 Focus
22:30 Starea nației
23:30 Exclusiv VIP (R)
01:30 Florin Calinescu Show (R)
03:30 Hai cu fetele! (R)
04:30 Focus (R)

national geo

07:00 Știința prostiei
07:30 Știința prostiei
08:00 Știința prostiei
08:30 Știința prostiei
09:00 Îți joacă mintea?
10:00 Fabrica de mâncare
10:30 Fabrica de mâncare
11:00 Fabrica de mâncare
11:30 Fabrica de mâncare
12:00 Doctor Pol
13:00 Insula fără legi
14:00 China văzută de sus
15:00 Menținerea de top
16:00 Oceanul pe uscat
17:00 Dezastre în aer
18:00 Granița
19:00 Fabrica de mâncare
19:30 Fabrica de mâncare
20:00 Aeroportul Internațional
Dubai
21:00 Salvatori pe drumuri
înghețate
22:00 Traficanți pe aeroport
23:00 Dezastre în aer
00:00 Traficanți pe aeroport
01:00 Pierdut printre străini
02:00 La pescuit de ton

CINEMA

HORROR DIN 2021 ● SPERIETURĂ

Filmul de groază care a făcut publicul să leșine la cinema

● Filmul în cauză a primit deja o reacție favorabilă din partea criticilor

"ETERNALS" RĂMÂNE LIDER ÎN BOX-OFFICE

SUA. Lungmetrajul fantasy „Eternals”, producție Marvel regizată de Chloé Zhao, s-a menținut pe primul loc în box office-ul nord-american de weekendul trecut, potrivit news.ro. Cel de-al 26-lea titlu din Universul cinematografic Marvel, care reprezintă o expansiune a acestuia prin cei zece supereroi nemuritori care au protejat Pământul și i-au modelat istoria și civilizațiile de la începutul timpului, a generat încasări de 27,5 milioane de dolari, la nivel nord-american, în al doilea weekend de la premieră, potrivit boxofficemojo.com. Reducerea încasărilor cu 61,4 la sută față de debut este provocată și de criticile nefavorabile primite de producția cu Richard Madden, Angelina Jolie, Gemma Chan, Kit Harington și Salma Hayek în distribuție. Volumele de benzi desenate originale „Eternals” ale lui Jack Kirby, care au debutat în 1976, au fost sursa de inspirație a filmului. Când creaturile monstruoase numite Devianții, despre care se credea că sunt pierdute în istorie, revin în mod misterios, Eternii sunt obligați să se reunească pentru a apăra din nou omenirea. La nivel global, lungmetrajul a generat încasări de 281,3 milioane de dolari. ● **Remus Basalic**



REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Poate că în mai mare măsură decât alte genuri cinematografice, horrorul este un tip de film foarte subiectiv. Ceea ce unuia îi place altuia îi poate displace și ceea ce e prea sângeros pentru unii poate fi prea „ușor” pentru alți spectatori. De aceea, când mai multe persoane vomită sau leșină în sala de cinema, e de notat.

Deși la horror-uri lucrul acesta se întâmplă destul de des, este totuși ceva rar ca un film de groază să facă zeci de spectatori să aibă reacții viscerale. Însă un nou horror produs în Franța pare să se alăture celui grup de puține

horror-uri care au tocmai acest efect, scrie loop.com, potrivit cinemagia.ro.

Filmul în cauză a primit deja o reacție favorabilă din partea criticilor din industrie și asta probabil deoarece are un concept ieșit din comun - plus o realizare chiar și mai sângeroasă. Combinând temele obsesiei pentru mașini, ale problemelor de familie, ale familiei disfuncționale și ale crimei, filmul a făcut publicul să se ridice în picioare.

Este vorba despre filmul Juliei Ducournau „Titane”, care a câștigat premiul Palme d'Or la Cannes, în 2021. Recent, producția horror a avut parte de o altfel de primire „calduroasă”. Mai exact, multe persoane din public au leșinat la premiera pe care producția a avut-o în Australia.

Pe 5 noiembrie, anul acesta, la Sydney Film Festival, 13 oameni din sală au leșinat, o altă persoană a avut un atac de panică, iar mai mulți spectatori au părăsit sala, speriați sau dezgustați de imaginile din film. De asemenea, potrivit presei australiene, cel puțin o persoană a vomitat. Și, pe bună dreptate - criticii au descris filmul drept tulburător, iar Nate Jones de la publicația de profil „Vulture” declara că „dinții clănțneau de la adrenalină”.

„Titane” este despre o femeie pe nume Alexia (Agathe Rousselle) care, după un accident grav de mașină, își ia iubirea pentru auto-turisme în sens literal. Nu numai că apoi devine o asasină în serie care dansează la show-uri auto, dar face „dragoste” cu un Cadillac, ceea ce îi va schimba definitiv viața. ●

distribuție

Ben Stiller și Cate Blanchett, în „The Champions”



REMUS BASALIC
remus@viata-libera.ro

Actorul Ben Stiller va regiza filmul „The Champions”, adaptare a serialului de spionaj omonim din anii 1960, în care va juca alături de Cate Blanchett.



Cate Blanchett va fi producător prin compania sa, Dirty Films, la fel și Stiller, prin Red Hour Productions. Lungmetrajul va fi produs și de ITV Studios America și New Republic Pictures, scrie news.ro.

Filmul „The Champions”, omagiu adus seria-

lului lui Dennis Spooner, urmărește trei agenți ai Națiunilor Unite al căror avion se prăbușește în Himalaya. Salvați de o civilizație avansată care trăiește în secret în Tibet, ei primesc abilități intelectuale și fizice amplificate. Când agenții revin în lumea de afară, ei le folosesc pentru a deveni apărători ai legii, ordinii și dreptății.

„The Champions” este o nestemată de mult uitată care va încanta o nouă generație în același mod ciudat și extraordinar cum a făcut-o serialul în cazul nostru. Așteptam să lucrez cu Ben de ceva vre-

me - regizorul și actorul. Este unul dintre cei mai implicați și versatili regizori de azi. Oricine care poate face și «Zoolander» și «Escape at Dannemora» este o forță creatoare de luat în seamă”, a transmis Blanchett.

La rândul său, Stiller a adăugat: „Sunt un mare fan al lui Cate de multă vreme”.

Serialul cu 30 de episoade a fost difuzat în Marea Britanie pe ITV, iar în Statele Unite, de NBC. Din distribuție au făcut parte Stuart Damon, Alexandra Bastedo, William Gaunt și Anthony Nicholls. ●

FILM PREMIERĂ



săptămâna
19 - 25 noiembrie 2021

10 **medicină**
În cantități moderate,
vinul combate
pietrele la rinichi

11 **turism**
Ce poți face
în Sighișoara
și în împrejurimi

Viata
libera

weekend
magazin

www.viata-libera.ro

supliment gratuit al cotidianului **Viata libera**

WEEKEND

Mi-a fost așa dor!

ALINA PUȘCAȘ
prezentatoare tv



Alina Pușcaș,
detalii despre
noul sezon
„Te cunosc
de undeva”

Una dintre cele mai longevive emisiuni de divertisment este „Te cunosc de undeva”, acolo unde concurenții intră în pielea unor personaje celebre și îi bucură pe cei de acasă cu transformările lor. Iată ce spune Alina Pușcaș despre începerea noului sezon de la Antena 1.

Emisiunea „Te cunosc de undeva” a intrat de mulți ani în sufletele celor de acasă, iar concurenții dau tot timpul ce e mai bun pe scenă pentru a se apropia cât mai mult de personajele care le pică la ruletă.

Alina Pușcaș, detalii despre noul sezon „Te cunosc de undeva”

Iată că, după numeroase sezoane și o multime de vedete care au trecut pragul show-ului, acum sezonul 17 se pregătește să înceapă. Alina Pușcaș, gazda emisiunii, a mărturisit pe InstaStory că urmează ca din ianuarie să se filmeze deja pentru noul sezon. Vedeta, care va fi pe scenă alături de Cosmin Seleși, spune că e foarte nerăbdătoare să înceapă filmările, însă cei de acasă vor mai avea de așteptat ceva până când vor putea să vadă și primele episoade. Abia în primăvara anului viitor sezonul 17 va începe la Antena 1, iar spectatorii vor putea să urmărească transformările spectaculoase. „Abia aștept. Mi-a fost așa dor”, a spus Alina Pușcaș despre începerea filmărilor de la „Te cunosc de undeva”.

Andreea Bălan, Ozana Barabancea, Aurelian Temișan și Cristi Iacob, jurați ai show-ului

Ca de fiecare dată, cei patru jurați ai show-ului sunt pregătiți să evalueze prestațiile concurenților de pe scenă, așa cum au făcut-o de atâtea și atâtea sezoane. În timp ce Cristi Iacob va urmări prestația actricească, Andreea Bălan va urmări ca pașii de dans și coregrafia să fie cât mai apropiate de personaj.

Ozana Barabancea va puncta calitățile vocale, în timp ce Aurelian Temișan va urmări ca întreg show-ul de pe scenă să fie unul exploziv.
● **Beatrice Dumitriu**

